



майкл истер
**КРИЗИС
КОМФОРТА**

**Выйдите за привычные рамки,
чтобы вернуться к своему
счастливому и здоровому естеству**



Майкл Истер

**Кризис комфорта. Выйдите
за привычные рамки,
чтобы вернуться к своему
счастливному и здоровому естеству**

«Попурри»

2021

Истер М.

Кризис комфорта. Выйдите за привычные рамки, чтобы вернуться к своему счастливому и здоровому естеству / М. Истер — «Попурри», 2021

ISBN 978-985-15-5368-2

Жизнь в современном развитом обществе стала чересчур комфортной. Автор этой книги Майкл Истер предположил, что недостаточно сложная жизнь на самом деле оказывается основной причиной многих наших самых насущных проблем с физическим и психическим здоровьем, и отправился в путешествие в экстремальных условиях, чтобы исследовать дикую природу внутри себя. В этой книге излагается план использования силы дискомфорта, который значительно улучшит наше здоровье и счастье и, возможно, даже поможет нам понять, что значит быть человеком.

ISBN 978-985-15-5368-2

© Истер М., 2021

© Попурри, 2021

Содержание

Глава I	6
1	6
2	9
3	12
4	16
5	18
6	23
7	36
8	44
9	48
10	53
Глава II	57
11	57
12	70
13	80
Глава III	85
14	85
15	103
Глава IV	108
16	108
17	113
18	125
Глава V	130
19	130
20	139
21	153
Эпилог	159
Благодарности	172
Примечание автора	173
Об авторе	174

Майкл Истер
**Кризис комфорта. Выйдите за привычные
рамки, чтобы вернуться к своему
счастливому и здоровому естеству**

*Посвящается Лиц, которая всегда заставляет меня смеяться и
никогда не врет*

Перевод с английского выполнила *Ирина Зинкевич* по изданию: Michael Easter. The Comfort Crisis: Embrace Discomfort To Reclaim Your Wild, Happy, Healthy Self. – Rodale Books, New York.

Copyright notice for THE COMFORT CRISIS shall read © 2021 by Michael Easter Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC. © Перевод, оформление, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2023

Глава I

Правило 1: усложняйте. Правило 2: не умирайте

1

33 дня

Я стою на ветреном шоссе в Коцебу на Аляске, городке с населением 3000 человек, в 30 километрах за полярным кругом на берегу Чукотского моря. Передо мной два самолета. Один из них скоро забросит меня глубоко в арктическую Аляску – место, которое, по общему мнению, является одним из самых уединенных, отдаленных и враждебных на земле. Я на взводе.

Одно дело – предстоящее путешествие в Арктику. Но я еще и не фанат полетов, особенно когда речь идет о таких самолетах, как эти одномоторные двух- и четырехместные малютки: представьте себе пустые банки из-под супа Campbell, только с крыльями.

Донни Винсент чувствует, что я нервничаю. В этой экспедиции он со мной – охотник из лука и режиссер-документалист. Донни подходит, наклоняется ко мне и понижает голос.

– Большинство здешних пилотов – воздушные ковбои, хлещущие виски литрами. Они из тех парней, что не задумываются дважды, прежде чем ввязаться в драку в баре, – перекрикивает он ледяные порывы ветра. – Но просто чтоб ты знал: я нанял самого крутого пилота, какого только мог найти. Это Брайан – Лучший Стрелок.

Я киваю в знак благодарности.

– Я не обещаю, что мы *не* разобьемся и *не* умрем, – продолжает Донни. – Риск реальный, ясно? Но этот чувак хорош. Так что вероятность того, что мы попадем в авиакатастрофу, такова...

Мое раздражение усиливается до экзистенциального страха, и я прерываю его.

– Ладно, – отвечаю. – Я понял.

Коммерческие полеты невероятно безопасны. Статистика говорит, что у вас бесконечно больше шансов погибнуть в аварии по дороге в аэропорт, чем в самом самолете. Но это правило не распространяется на полеты самолетов такого типа на Аляске.

Около 100 подобных полетов в год заканчиваются огнем и серой, и недавно Федеральное управление гражданской авиации выпустило «беспрецедентное предупреждение» пилотам самолетов на Аляске после всплеска несчастных случаев. Этот год был особенно неудачным. Суровая погода, густой туман и дым от лесных пожаров ухудшают видимость. Донни говорит мне, что у Брайана есть коллега по имени Майк, который недавно потерпел аварию, неправильно оценив погоду. Майку посчастливилось выжить, но самолет разбился.

Как только Брайан высадит нас в арктической глубинке, мы столкнемся с новыми опасностями: разъяренными гризли, лосями весом под 700 килограммов, стаями изголодавшихся волков, росомахами с дикими глазами, кровожадными барсуками, бушующими ледниковыми реками, сильными снежными бурями, минусовыми температурами, ураганскими ветрами, крутыми скалами... А еще со смертоносными болезнями вроде туляремии и ортохантавируса, с комарами – переносчиками вирусов, мышами, крысами, поносом, рвотой, кровотечением... На Западе может быть миллион способов умереть, но в глубине Аляски их два миллиона.

Что нам остается делать? Тащиться сотни километров по этому суровому миру, пока Брайан не заберет нас через 33 дня. По пути мы будем искать мифическое стадо северных оленей карибу – мигрирующую армию 150-килограммовых призраков, которые бесшумно бро-

дят по арктической тундре; их узловатые 120-сантиметровые рога появляются из кристаллического тумана только для того, чтобы исчезнуть, когда изменится ветер.

Предстоящие пять недель – это игра ва-банк. В отличие, скажем, от похода по Маршруту тихоокеанского хребта или Аппалачской тропе, глубоко внутри Аляски вы не можете решить, что вам слишком холодно и голодно, и пройти пару километров по тропе до шоссе, чтобы доехать до ближайшей закусочной и взять чашку горячего кофе и горку оладий. Здесь мало троп, если таковые вообще имеются. А ближайшая дорога, город, больница, пункт, где ловит сотовая связь, может находиться в сотнях километров. Черт возьми, даже смерть может оказаться не лучшим выходом! Мой страховой полис, к сожалению, не покрывает «возвращения трупа с дальнего расстояния».

Ничто из этого не похоже на мою безопасную, комфортную жизнь дома. И в этом весь смысл. Большинство людей сегодня редко выходят за пределы зоны комфорта. Мы живем все более защищенной, удобной, сытой, беспечной – стерильной жизнью. И это ограничивает то, *как* мы проживаем нашу «единственную подлинную и драгоценную жизнь», по выражению поэтессы Мэри Оливер.

Но кардинально новый набор доказательств указывает на то, что люди «улучшаются» – становятся здоровее духовно и выносливее физически и умственно – после того, как испытывают те же лишения, которые когда-то ежедневно испытывали наши древние предки. Ученые обнаружили, что определенные неудобства защищают нас от физических и психологических проблем, таких как ожирение, болезни сердца, рак, диабет, депрессия и тревожность, и даже от более фундаментальных проблем вроде ощущения бессмысленности жизни и отсутствия в ней цели.

Существует множество, скажем так, менее изощренных способов извлечь выгоду из дискомфорта – то, что можно было бы легко включить в свою повседневную жизнь для укрепления разума, тела и духа. Но подобная поездка находится на крайнем конце установки, которую, по мнению исследователей из разных сфер, мы должны сделать частью своей жизни. Это отчасти ревайлдинг – восстановление природной среды, а частично воссоединение с природой. Преимущества огромны.

Брайан, Донни, Уильям Альтман – неизменный оператор Донни – и я находимся снаружи грузового контейнера Conex, который служит командным пунктом Ram Aviation в местном аэропорту. Мы собираем снаряжение и пытаемся спрятать наши лица от баллистического ветра, который гонит все больше соленого тумана с моря по суше в белесые серые горы.

– Давайте загрузимся и отправимся, пока туман не усилился, – говорит Брайан.

Донни провел шесть месяцев в дикой местности Аляски в качестве биолога Службы охраны рыбных ресурсов и диких животных. Он жил в желтой палатке North Face, которую описывает как «большую желтую жевательную резинку». С тех пор он исследовал, охотился и снимал в самых экстремальных и отдаленных местах на земле. Seriously, однажды летом он жил среди стаи волков, изучая лосося на реке Тулуксак в дельте Юкона.

Уильям ходил с Донни почти на каждую охоту и относился к редкой породе двадцатилетних-с-хвостиком, которые веселятся так, как будто на дворе 1899 год. Большую часть последнего десятилетия он провел в хижине размером 2,5 × 2,5 метра, без интернета и водопровода, в глуши штата Мэн, питаясь в основном тем, что добыл или вырастил сам.

Такая компания слегка развеивает мои опасения. Но только слегка. Потому что особенность природы в том, что она непредсказуема и неумолима. Ей плевать на ваш опыт и на то, что происходило, когда вы были здесь в прошлый раз. Природа всегда может встретить сурово – более злыми животными, более высокими скалами, более низкими температурами, более широкими реками и более сильным снегом, дождем, ветром и метелью.

Донни и Уильяму частенько случается вспоминать о подобной ужасающей реальности. Однажды у них закончилась еда, и они чуть не умерли с голоду и едва не замерзли, когда из-за

снежных бурь самолет прибыл с опозданием на четыре дня. В другой раз им пришлось застрелить атакующего гризли размером с локомотив, который запросто мог бы их распотрошить. По счастливой случайности выстрел срикошетил от черепа медведя, заставив зверя потерять сознание.

Я беру свой 35-килограммовый рюкзак, в котором почти все, что мне понадобится для выживания в течение следующего месяца: несколько слоев одежды, продукты питания, аптечка и так далее. Брайан останавливает меня, когда я тащу сумку к его самолету.

– Вы с Уильямом полетите на этом, – говорит он, указывая на свежевыкрашенную зелено-золотую четырехместную «Сессну». Мы закидываем рюкзаки внутрь, я подхожу к пассажирской двери и устраиваюсь на заднем сиденье. Колени достают мне до горла.

Донни и Брайан прыгают в другой самолет. Он делает круг по взлетно-посадочной полосе и улетает в туман, а мы с Уильямом сидим и ждем в «Сессне». А вот и наш пилот. Он молод, в бейсболке поверх короткой армейской стрижки, в солнцезащитных очках-авиаторах. Выпрямляется и проскальзывает в кресло пилота. Протягивает руку в перчатке.

– Привет, – говорит он. – Я ваш пилот Майк.

Уильям смотрит на меня с кривой усмешкой. *Подождите, думаю я, это тот самый Майк, который попал в аварию?* Пропеллер работает, усиливая децибелы, которые заглушают мой внутренний крик.

2

35, 55 или 75

Я представитель семейства, в котором целый ряд мужчин не могли существовать без выпивки и другой эгоистичной хрени. Мой отец, испарившийся, как только я возник в утробе матери, напился в День святого Патрика, выкрасил свою лошадь в зеленый цвет и поехал на ней в бар с какой-то женщиной. Дядя однажды после удачно проведенного вечера вторника провел ночь в камере, крича по неизвестным ему и всем остальным в этом исправительном учреждении причинам: «Твоя! Мама! Расхерачивает! Фольксвагены!» Двоюродный брат оказался в окружной тюрьме на неожиданной семейной встрече – полиция посадила его в камеру с одним из моих дядей. Еще один дядя часто заглядывал в тюрьму штата Айдахо. А мой дедушка был единодушно признан самым очаровательным лжецом, мошенником и пьяницей округа Эйда.

Почти десять лет назад я обнаружил, что «скачу» на той же самой семейной лошади. Была пара моментов типа «эй, где моя машина?», несколько сломанных костей и испорченных отношений, а однажды меня арестовали во время пьяной попытки побить рекорд скорости на складном самокате.

Кроме того, я был в некотором роде профессиональным лицемером. Я строил завидную журналистскую карьеру в глянцевого журнале в качестве специалиста по вопросам здоровья и давал читателям советы, как лучше жить. С работой я справлялся хорошо, но сам вел себя далеко не так ответственно, как советовал другим. Большую часть своей умственной энергии я тратил на то, чтобы переключаться с состояния опьянения на ожидание следующей попойки.

Почти все в моей жизни было связано с алкоголем. Если я не пил, то считал часы до уик-энда, когда снова буду пить. Подобная практика превратила мою жизнь в туманный вихрь, и я потерял целые годы из-за пьянства по выходным. С понедельника по пятницу я проходил путь от похмелья до решения бросить пить, убеждая себя, что на этот раз все будет иначе и больше я не облажаюсь.

Алкоголь был моим «теплым клетчатым пледом». Он снимал стресс от работы. Быстро справлялся со скукой. Оберегал от печали, тревоги и страха. Он укрывал меня от неприятностей – от неуверенности, от ситуаций, мыслей и эмоций, которые являются просто частью человеческого бытия.

Когда мне было 28 лет, однажды утром я проснулся, пропитанный страданием и рвотой с привкусом виски. Это было второе подобное утро подряд, да и раньше такие пробуждения случались часто. Но на сей раз я пережил состояние, которого тогда не понимал, – только чувствовал, что происходит нечто важное.

Мое сознание прояснилось, мысли стали четкими – а в то время эти ощущения мне были так же знакомы, как физика элементарных частиц. Я увидел свою жизнь такой, какой она была, а не такой, какой я ее представлял. Я был пьяным идиотом с заплетающимся языком, с карьерой, построенной на мошенничестве, я жил в чертовом бардаке, который только усугублялся с каждым следующим уик-эндом.

Я понимал, что скоро меня раскроют и я потеряю работу. Далее придет очередь моих отношений, потому что находиться рядом со мной, когда я пил, было весело до тех пор, пока не переставало быть весело, – а это обычно случалось где-то после пятой рюмки. Потом я потеряю все, что у меня есть: машину, дом и все остальное. В конце концов не станет и меня. Умру ли я в 35, 55 или 75 лет, я не знал. Я просто знал, что моя привычка к выпивке рано или поздно меня угробит. Людей, которые говорят что-то вроде: «Давайте допьем пиво, а потом покатаемся на квадроциклах», – не назовешь образцовыми долгожителями. Комфорт от выпивки не только отуплял меня, но и убивал.

И тут я понял, что у меня есть выбор. Вариант первый – ничего не делать. То есть цепляться за самоуспокоение и отупляющий образ жизни, который в конечном итоге плохо закончится, но позволит продолжать пить. До сих пор все говорило о том, что ничто так не решает проблему, как первый глоток.

Или второй вариант – чувствовать себя некомфортно. Избавиться от моего жидкого «одежда комфорта». Я понятия не имел, куда приведет этот второй маршрут и смогу ли я вообще его одолеть. И я был в ужасе. Но самое забавное, что пробуждение в содержимом собственного желудка облегчило принятие решения, прямо противоположного тому, что привело к такому пробуждению. Никто не бросает пить в пятницу вечером. Это, как правило, бывает решением, принятым в воскресенье утром.

Я поднял белый флаг. Вот тогда-то и начался дискомфорт.

Острый физический ад, когда меня ломало, длился несколько дней: головные боли, тошнота, истощение, дрожь, пот и другие внутренние муки. Мои легкие начали выделять то, что я могу представить только как канцерогенный коктейль, – у меня была привычка сопровождать выпивку сигаретами Marlboro.

Физические проявления в конце концов исчезли. Но затем началась еще более серьезная проблема трезвости: нужно было справиться с лихорадочными мыслями, когда измененный алкоголем мозг начал перестраиваться. Мой разум был подобен твердому резиновому мячу, выпущенному из пушки в бетонную комнату. Он был в обостренном состоянии и переходил от радости, что я жив, к депрессии, что я попал в такую ситуацию. Меня мучили постоянные ужасающие вопросы о моем обновленном образе жизни. Как это – не пить? Что делать по выходным? Что говорить, если на светском мероприятии кто-то спросит меня, не хочу ли я выпить? Как видеться со старыми друзьями на свадьбах и на встречах выпускников?

Оказывается, ответы на эти вопросы таковы: «Не пей», «Все что угодно, только не пей», «Нет, спасибо» и «Почему бы тебе не подумать об этом, когда окажешься на подобном мероприятии». Теперь я понимаю всю простоту таких ответов. Но в то время вопросы сбивали с толку – все равно как просить младенца решить квадратное уравнение. Сейчас меня уже не удивляет, что половина людей, поступающих в психиатрические учреждения, страдают расстройствами, связанными со злоупотреблением психоактивными веществами. Мне требовалось заново научиться жизни и тому, как ее проживать. А еще ведь были целые поколения помешанных на виски и привязанных к аду семейных хромосом Истеров, борющихся с моим новым выбором. Такие типы генов закодированы специальным образом, чтобы заставить поверить, будто Правильное Решение – это прокуренный бар с музыкальным автоматом, который играет Джорджа Джонса, и что в этом раунде все пойдет хорошо, несмотря на сотни примеров, говорящих об обратном.

Однако день за днем я испытывал жестокий дискомфорт от резких перемен. Но вскоре мир открылся мне: я осознал красоту жизни и лучше оценил свою роль. До начала трезвой жизни мне, например, виделись все признаки того, что я – абсолютный центр Вселенной. Но, завязав, я понял, что в глобальном смысле моя персона не так уж и важна. Подобное признание глубоко расстраивает, но как только я начал действовать в соответствии с ним – приняв, что я ничего не знаю и что мне не помешала бы помощь, – я обрел покой и перспективу.

Я начал общаться с дорогими мне людьми новыми, более глубокими способами. Я начал учиться находить тишину, испытывать спокойствие и чувствовать себя хорошо с самим собой. Чтобы выбираться из дома, я завел себе собаку и каждое утро водил ее к ближайшей реке, где ощущал давно забытый покой и уверенность в 5 часов утра, в тишине и тумане. Я стал меньше волноваться из-за повседневных проблем, таких как рабочие драмы, пробки на дорогах, дедлайны и счета.

Я не превратился в совершенно нового человека, и меня никогда не спутали бы ни с каким проповедником. Но я стал более осознанным, и это позволило мне увидеть, что я все

еще окружен комфортом: практически маринуюсь и консервируюсь в нем. Правда, теперь его формы были менее разрушительны, но потенциально даже более коварны. Чтобы понять это, мне нужно было просто взглянуть на свою повседневную жизнь под новым углом: комфорт окружал меня буквально в каждое мгновение.

Я просыпался в мягкой постели в доме с регулируемой температурой. Я ездил на работу в пикапе со всеми удобствами роскошного седана. Я убивал любое подобие скуки при помощи смартфона. Я весь день сидел в эргономичном рабочем кресле, уставившись в экран и работая мозгом, а не телом. Возвращаясь домой с работы, я без всяких усилий набивал живот высококалорийной пищей, которая бралась черт знает откуда. Затем я плюхался на мягкий диван, чтобы посмотреть телевизор. Я редко испытывал дискомфорт, если когда-либо вообще его испытывал. Самая физически неудобная на тот момент вещь – это тренировка, и то она выполнялась в здании с кондиционером, пока я смотрел кабельные новостные каналы, которые все больше стремились укрепить мои взгляды, а не бросить им вызов. Я не выходил на пробежку, если условия были недостаточно комфортными. Мне нужен был комфорт – не слишком жарко, не слишком холодно, не слишком влажно.

А что, если избавиться от всех этих удобств?

3 0,004 процента

Люди эволюционировали в поисках комфорта. Мы инстинктивно предпочитаем безопасность, крышу над головой, тепло, побольше еды и поменьше усилий. И на протяжении почти всей человеческой истории такая установка была полезной, потому что способствовала выживанию.

Дискомфорт бывает как физическим, так и эмоциональным. Это голод, холод, боль, истощение, стресс и любые другие неприятные ощущения и эмоции. Наше стремление к комфорту заставило нас искать пищу. Строить укрытия. Спасаться от хищников. Избегать чрезмерно рискованных решений. Делать все и вся, что помогло бы нам жить и далее распространять нашу ДНК. Поэтому неудивительно, что сегодня мы по-прежнему должны по умолчанию выбирать самое комфортное.

Однако первоначальные наши удобства были ничтожны и в лучшем случае недолговечны. В неудобном мире постоянное стремление к комфорту помогло нам остаться в живых. На сегодня проблема заключается в том, что окружающая среда изменилась, а наши стремления – нет: они в нас глубоко укоренились.

Около 2,5 миллиона лет назад наш предок *Homo habilis* – человек умелый – развился из самых умных обезьяноподобных животных того времени. Эти мужчины и женщины ходили на двух ногах и использовали каменные орудия труда, что давало им преимущество в дикой природе. Но они не очень походили на нас (представьте себе шимпанзе, скрещенного с современным человеком), и их мозг был примерно вдвое меньше нашего.

Затем, 1,8 миллиона лет назад, появился *Homo erectus* – человек прямоходящий. Данный вид уже больше выглядел и вел себя как мы. Эти люди ростом 150–180 сантиметров жили в сообществах охотников-собирателей. Вероятно, они умели использовать огонь, а также могли мыслить абстрактно: исходя из найденных рисунков на предметах мы можем предполагать, что человек прямоходящий умел создавать искусство. Конечно, это искусство больше напоминало каракули двухлетнего ребенка, чем Сикстинскую капеллу, но прогресс есть прогресс.

Затем, около 700 000 лет назад, появился *Homo heidelbergensis* – гейдельбергский человек, а следом и *Homo neanderthalis* – неандерталец. Мозг этих людей на самом деле был немногим больше нашего, и они перенимали все навыки своих предшественников, такие как использование инструментов, разведение огня и многое другое. Они также научились строить дома и шить одежду и значительно усовершенствовали охоту. В природе они были главными хищниками: используя копья с каменными наконечниками, убивали таких животных, как благородные олени, носороги и даже мамонты. Мамонт с массивным хоботом мог весить столько же, сколько полурицеп *Kenworth*.

Несмотря на то, во что нас заставляет поверить реклама страховых компаний, *Homo heidelbergensis* и *Homo neanderthalis* не были идиотами. Их героическая охота требовала скоординированной командной работы. Один человек против мамонта – это самоубийство. Но команда из *мужчин и женщин*, разработавшая стратегию и выступающая как единое целое, может победить мамонта. Именно тогда наши предки начали понимать, что объединение усилий для решения общих проблем помогает не только выживать, но и жить немного лучше.

Но что привело человечество к нам, современным? *Homo sapiens* – человек разумный – ходит по земле от 200 000 до 300 000 лет, в зависимости от того, какого антрополога вы спросите. И мы очень развиты, несмотря на то что вы, возможно, смотрите телесериал *Cops* («Копы») или любую из франшиз *Housewives* («Домохозяйки»). Первые *Homo sapiens* разработали сложные инструменты, языки, города, валюту, сельское хозяйство, транспортные системы

и многое другое. И это было еще до того, как человеческая история начала записываться, – а письменной истории всего лишь около 5000 лет.

Современный комфорт и удобства, которые сейчас больше всего влияют на нашу повседневную жизнь: автомобили, компьютеры, телевидение, климат-контроль, смартфоны, обработанные продукты питания и многое другое, – имеются у нашего вида около 100 лет или даже меньше. Это примерно 0,03 % от времени существования человека разумного. А если взять всех *Homo – habilis, erectus, heidelbergensis, neanderthalis* и нас – и открыть временную шкалу до 2,5 миллиона лет, то значение упадет до 0,004 %. Таким образом, постоянный комфорт – радикально новая вещь для людей.

На протяжении этих двух с половиной миллионов лет жизнь наших предков была тесно переплетена с дискомфортом. Люди постоянно подвергались воздействию стихии. На улице было либо слишком жарко, либо слишком холодно, либо слишком сыро, либо слишком сухо, либо слишком ветрено, либо слишком снежно. Единственным спасением от непогоды становилось элементарное укрытие вроде холодной сырой пещеры, полной крыс и летучих мышей, ямы, вырытой в земле и покрытой ветками и шкурой животного, или какого-нибудь другого простейшего сооружения, которое позволяло человеку выжить, но не более того. Сегодня большинство из нас живет при температуре +22 градуса, встречаясь с реальной погодой только на пару минут, чтобы пройти через парковку или от станции метро до офиса. Около 93 % своего времени американцы проводят в помещениях с климат-контролем. Да и целых городов бы не существовало, если бы не появились кондиционеры. Например, Феникса и Лас-Вегаса не было бы.

Прежде люди всегда были голодны. Хадза, танзанийское племя охотников-собираателей, живущее как наши самые давние предки, постоянно жалуется антропологам на голод. И не на тот бессмысленный голод, который возникает при просмотре кулинарных шоу, – представители племени хадза испытывают сильный непреходящий голод.

Первобытные люди, безусловно, не имели постоянного и беспрепятственного доступа к высококалорийной пище. Им доводилось проходить много километров в поисках места, где можно было что-то выкопать из земли или сорвать с дерева. Им приходилось сталкиваться лицом к лицу с животными, как крошечными, так и огромными. Народ хадза и по сей день постоянно жалит пчелиные рои во время сбора меда, который для племени является настоящим деликатесом. Почти 80 % костей неандертальцев имеют признаки того, что их владелец был либо искалечен, либо убит животным. Теперь мы можем заказать доставку через приложение или зайти в супермаркет и купить все что угодно – от меда в симпатичном пластиковом контейнере с изображенным на нем медведем до мяса, упакованного в полиэтиленовую пленку, – и быть уверенными, что поиски еды не закончатся для нас тяжелыми телесными повреждениями.

Когда наши предки не искали еду и не подвергались нападениям мастодонтов, они бездельничали по несколько часов в день. И им приходилось что-то делать со своей скукой.

Позволяя мыслям парить в небесах, эти люди проявляли творческий подход и задействовали друг друга в развлечениях. Как выразилась моя прекрасно прямолинейная ныне жена, а в те времена просто подруга, когда в начале наших отношений мы отправились в поход: «У нас закончились темы для разговоров за три часа, а впереди еще целый день». Только в 1920-х годах, с началом радиотрансляций, появилось полноценное бездумное бегство от скуки. В 1950-х годах возникло телевидение. Наконец, 29 июня 2007 года скука была объявлена поверженной благодаря iPhone: с его появлением в небытие ушли воображение и глубокие социальные связи.

Кроме времени ничегонеделания, наши предки работали очень и очень усердно. Хадза занимаются спортом в 14 раз больше, чем среднестатистический американец. Они двигаются быстро и напряженно около 2 часов 20 минут в день. (Хотя, естественно, то, что они делают, называется просто «жить», а не «заниматься спортом».) Древние люди ходили пешком или

пробежали целые километры за водой и едой. На самом деле причина, по которой человеческое тело устроено так, как оно устроено – с изогнутыми ступнями, длинными сухожилиями ног, потовыми железами и многим другим, – состоит в том, что люди эволюционировали ради обретения способности преследовать добычу. Они выслеживали животное и гнались за ним долгие километры, пока оно не падало от теплового удара. Потом убивали, разделявали и несли обратно в лагерь. Когда добыча была слишком тяжелой, лагерь переносили ближе к пище.

Они жили в постоянном стрессе, причем в очень серьезном стрессе. Они умирали, не найдя пищи. Они умирали, если лев решал, что ему нужна их еда: или убежишь, или тебя растерзают. Они умирали, если отходили слишком далеко от воды, если случался погодный катаклизм, если подхватывали инфекции, если спотыкались и ломали ногу... И так далее, и так далее.

Конечно, современные люди испытывают стресс. По данным Американской психологической ассоциации, сейчас человечество подвержено стрессу больше, чем прежде. Но мы не страдаем от острых стрессов, от которых люди страдали миллионы лет. Большинство из нас не испытывают физических стрессов, таких как чувство сильного голода или истощение от нехватки пищи, переноски тяжелых грузов, воздействия странных микробов и резких перепадов температуры. Мы не страдаем и от таких ментальных стрессов, как страх умереть от голода, страх стать жертвой клыкастого хищника, страх того, что в маленькую царапину может попасть зараза и убить нас через неделю. Пандемия COVID-19, по сути, была первым случаем, когда многие люди почувствовали забытые человеческие стрессы и поняли, что человечество все еще может быть бессильно перед миром природы.

Для большинства современных американцев слово «стресс» часто означает нечто вроде: «Из-за пробок я сейчас опоздаю на занятия йогой; мой сосед зарабатывает больше денег, чем я; я уже целую вечность составляю эту проклятую таблицу; если мой ребенок не поступит в университет Лиги плюща, мы проживем жизнь в полной нищете...» Такой теперь стресс у людей в странах первого мира.

Вот почему многие ученые пишут об улучшении мира в целом. Наука указывает на то, что люди живут дольше и лучше, что они зарабатывают больше денег, что с меньшей вероятностью, чем когда-либо прежде, они будут убиты или умрут от голода. Даже самые бедные американцы живут в достатке по сравнению со своими далекими предками. И да, многие цифры, данные и графики действительно свидетельствуют о том, что мир стал лучше. Конечно, мир стал лучше!

Но есть одна загвоздка: поскольку наши предки жили в таком большом дискомфорте, со многими вещами им просто *не приходилось* встречаться. А именно – с самыми насущными проблемами современной цивилизации, проблемами, которые делают нашу жизнь менее здоровой и счастливой, чем она могла бы быть.

Благодаря современной медицине среднестатистический человек действительно живет дольше, чем когда-либо. Но данные показывают, что почти все из нас большую часть своей жизни живут с плохим здоровьем, поддерживаемым лекарствами и аппаратами. Продолжительность жизни, может, и увеличивается, но продолжительность здоровой жизни снижается.

В США 32 % жителей имеют избыточный вес, 38 % – страдают ожирением, а 8 % из последних классифицируются как «страдающие крайним ожирением». То есть 70 % американцев – слишком толстые. Почти треть имеет диабет или преддиабет. Более 40 миллионов американцев имеют проблемы с мобильностью, которая мешает им добраться из пункта А в пункт Б. Болезни сердца убивают четверть из нас. Все это медицинские проблемы, которых, по сути, не существовало до XX века.

Люди в наши дни все больше и больше страдают от болезней отчаяния: депрессии, тревожности, разнообразных зависимостей и суицидальных наклонностей. Смертность от передозировки за последние два десятилетия возросла более чем в 3 раза, и среднестатистический

американец сейчас с большей вероятностью покончит с собой, чем когда-либо прежде. Факты свидетельствуют о том, что самоубийств практически не было на протяжении почти всей истории человечества. Однако в моем выпуске средней школы (400 человек) с тех пор, как мы получили аттестаты, ежегодно погибает от 1 до 3 моих соучеников из-за передозировки или самоубийства.

Эти болезни отчаяния привели к снижению ожидаемой продолжительности жизни в США в 2016, 2017 и 2018 годах. Такого снижения продолжительности жизни не было даже в период с 1915 по 1918 год, когда Первая мировая война и пандемия испанского гриппа объединились в симфонию смерти.

Так что да, нам не приходится сталкиваться с необходимостью добывать еду и пробегать долгие километры, не приходится страдать от жестокого голода и непогоды. Но мы имеем дело с побочными эффектами нашего комфорта: с долгосрочными проблемами физического и психического здоровья.

Нам не хватает физических усилий, так как нам не нужно их прилагать в достаточной мере ради существования. У нас слишком много способов выпасть из реальности: комфортная еда, сигареты, алкоголь, таблетки, смартфоны и телевизор. Мы оторваны от вещей, которые заставляют нас чувствовать себя счастливыми и живыми, таких как социальные связи, пребывание на природе, напряжение и упорство.

И, кажется, мы начинаем догадываться – *что-то* не так. Один опрос выявил только 6 % американцев, считающих, что мир улучшается. Некоторые антропологи на самом деле утверждают: люди были счастливее примерно 13 000 лет назад, когда имели более простые потребности, которые легче удовлетворялись, и были более способны жить настоящим.

Комфорт и удобства великолепны. Но они коррелируют с самым важным показателем – количеством счастливых, здоровых лет. Возможно, существование *исключительно* в нашей все более и более комфортной, перестроенной среде и *постоянное* подчинение стремлению к комфорту имели неожиданные последствия и заставили нас упустить ценный опыт человечества. Условия, в которых люди эволюционировали, чтобы жить, и полученный ими опыт больше не имеют отношения к нашей с вами жизни. Это, несомненно, изменило нас, и, наверное, не в лучшую сторону.

4

800 диц

Дэвиду Левари, психологу из Гарвардского университета, чуть за 30. Он – олицетворение подающего надежды доктора психологии Лиги плюща: безупречная речь, идеальная борода и заинтересованность в исследовании серьезных вопросов, например человеческого поведения.

Левари получил урок от знаменитого исследователя Дэна Гилберта, когда они вместе ехали на конференцию. Стоя в очереди на проверку службой безопасности аэропорта, они заметили кое-что интересное: сотрудники Администрации транспортной безопасности (TSA) относились ко многим пассажирам, явно не представлявшим угрозы, как к потенциально опасным.

Мы все сталкивались с этим явлением в реальной жизни. Какой-то благонамеренный работник TSA растерзывает ручную кладь, по-видимому, думая, что чей-то банан – это 9-миллиметровая «Беретта». Или проводит полный досмотр прикованной к инвалидной коляске 90-летней женщины, которая не ходит или не видит и которая забыла, что у нее в сумочке лак для волос.

Очевидно, что здесь применима фраза: «Лучше перестраховаться, чем потом сожалеть». «Но мы задавались вопросом, – рассказывал Левари, – если бы люди внезапно перестали проносить вещи, не разрешенные службой аэропорта, и сканеры багажа никогда бы не срабатывали, что бы тогда делала Администрация транспортной безопасности? Просто расслабилась?» Вряд ли. «Наша интуиция подсказывала, что TSA сделала бы то же самое, что и большинство из нас, – продолжал Левари. – Если бы закончился список вещей, которые сотрудники могли найти, они начали бы более широкий поиск, пусть даже бессознательно и непреднамеренно, потому что их работа заключается в поиске угроз».

Имея это в виду, Левари недавно провел серию исследований, чтобы выяснить, ищет ли человеческий мозг проблемы, даже когда они становятся редкими или вообще отсутствуют. В одном его опыте людям было предложено просмотреть последовательность из 800 различных человеческих лиц, которые варьировались от очень пугающих до совершенно безобидных.

Участники эксперимента должны были высказать мнение, какое из лиц кажется им угрожающим. Но как только человек видел 200-ю фотографию, Левари (без ведома участников) начинал показывать все меньше и меньше угрожающих лиц.

И в другом исследовании Левари использовал аналогичную установку. Правда, в этот раз людей просили решить, являются ли 240 предложений по научным исследованиям «этичными» или «неэтичными». Примерно на полпути Левари начал давать людям последовательно меньше «неэтичных» предложений.

Эти два сценария должны быть скорее черно-белыми, ситуация должна быть однозначной, не так ли? Лицо либо пугает, либо нет, а предложение либо переходит, либо не переходит моральную черту. Потому что если мы не видим эти ситуации как черно-белые, тогда возникает вопрос: действительно ли мы можем доверять своему суждению в гораздо более серьезных вопросах? Например, насколько нам стало комфортно и как это влияет на нас.

Однако, изучив полученные данные, Левари обнаружил, что мы не видим черного или белого – мы видим серое. И оттенок серого, который мы видим, зависит от всех других оттенков, увиденных нами до того: мы корректируем свои ожидания.

Поскольку угрожающие лица стали показываться реже, участники исследования начали воспринимать нейтральные лица как угрожающие. Когда неэтичные исследовательские предложения стали появляться реже, люди начали считать неоднозначные исследовательские предложения неэтичными.

Дэвид Левари назвал это «изменением концепции, вызванным распространенностью». По сути, речь о «проблеме ползучести». Это объясняет, почему мы, испытывая меньше проблем, не становимся более удовлетворенными. Мы просто снижаем планку для того, что считать проблемой, и в итоге сталкиваемся с одинаковым количеством неприятностей. Правда, наши новые проблемы становятся все более незначительными.

Итак, Левари добрался до сути того, почему многие люди могут найти проблему практически в любой ситуации, независимо от ее глобальной серьезности, – мы сдвигаем стойку ворот. Такова, можно сказать, научная подоплека проблем первого мира.

«Я думаю, что это низкоуровневая особенность человеческой психологии», – говорил Левари. Человеческий мозг, вероятно, эволюционировал, чтобы проводить подобные относительные сравнения. Ведь для этого требуется гораздо меньше умственных усилий, чем для запоминания каждой ситуации, которую вы видели или в которой были. Ментальный механизм у первобытных людей позволял им быстро принимать решения и безопасно ориентироваться в окружающей среде. Но как подобное применимо к сегодняшнему миру? «По мере вынесения всех этих относительных суждений, – считает Левари, – люди становятся все менее и менее удовлетворенными, чем раньше, одним и тем же».

По словам Левари, это явление ползучести напрямую связано с тем, как мы сейчас относимся к комфорту. Назовем это ползучим комфортом. Когда появляется новый комфорт, мы приспосабливаемся к нему, и наши старые удобства становятся неприемлемыми. Сегодняшний комфорт – это завтрашний дискомфорт. Такое положение выводит на новый уровень понятие о том, что считается комфортным.

Лестницы когда-то были новым чудом эффективности. Но зачем они нужны после появления эскалатора? Кусок с трудом добытого мяса и обычный картофель когда-то были лучшей едой. Но зачем они нам, когда в каждом квартале есть рестораны, предлагающие идеально подобранные сочетания сахара, соли и жира? Холодный вигвам, юрта или простая хижина когда-то были роскошной передышкой от непогоды. Но теперь мы можем настроить температуру в помещении в соответствии с нашими конкретными требованиями.

Более того, новые удобства отодвигают стойку ворот еще дальше от того, что мы считаем приемлемым уровнем дискомфорта. Каждое продвижение сужает нашу зону комфорта. Критический момент, сказал мне Левари, заключается в том, что все это происходит бессознательно. Мы совершенно не замечаем, как нас поглощает чувство комфорта и что оно с нами делает.

Итак, что бы произошло, если бы мы могли различить окружающие нас оттенки серого и осознать ползучесть комфорта?

5 20 метров

Я впервые встретил Донни осенью 2017 года.

Один журнал поручил мне написать о глубоких изменениях в мире охоты. В наши дни растет число мужчин и женщин, которые разрушают стереотипное представление об охотниках. Стереотип заключается в том, что охотники – это тупоголовые болваны, едущие на край цивилизованного мира, где они сидят и что-то жуют в ожидании, когда какое-нибудь наивное величественное животное выйдет на поляну, чтобы они могли издалека в него выстрелить и добавить новое украшение на стену в своем офисе. Но это не та охота, которой занимались наши предки. И не та, которой занимается Донни.

Де-факто он лидер небольшого, но быстро растущего племени охотников в местности, удаленной от всех благ цивилизации. Эти люди в равной степени являются охотниками, сверхвыносливыми спортсменами, любителями природы и выживания, а также натуралистами. Донни полжизни провел примерно так же, как наши предки. Он на многие месяцы уходит в самые красивые отдаленные и суровые места мира, неся на своей спине все, что ему нужно для выживания. Успешная охота означает, что ему придется нести разделанное животное весом от 30 до 45 килограммов через труднопроходимые мили до места сбора. Его самое большое достижение? Четырнадцать поездок, в каждой из которых было по 45 килограммов аляскинского лося. Он использует все полезные килограммы животного, обеспечивая свою семью и друзей мясом, имеющим все преимущества органической пищи: без антибиотиков и пестицидов, на травяном корме и на однозначно свободном выгуле.

Я расстался с неоновыми огнями, выехав за пределы Лас-Вегаса и свернув на 93-е шоссе – двухполосную дорогу, которая пересекает Большой Бассейн Невады с севера на юг. Я ехал четыре часа по пустыне, где зайцев было больше, чем машин, – там даже радио не ловило! И оказался в Эли, штат Невада, – в городе, высота которого над уровнем моря больше, чем численность его населения.

Донни выпрыгнул из пикапа F-250 и направился ко мне. На нем были фланелевая рубашка и огромные ботинки. Седые волосы до плеч выбивались из-под вязаной шапки Filson (представьте себе бородатого пограничника Фабио).

Он протянул свою грубую руку и пожал мою.

– Я здесь уже неделю, и, черт возьми, это прекрасно. Это фантастическое, реально фантастическое место, – сказал Донни. Затем он вдохнул безопасный воздух Невады и посмотрел на 3000-метровые вершины гор Уайт-Пайн. – Давайте поднимаемся наверх.

Донни вел форд по пустынному шоссе. В конце концов он свернул на ухабистую, поросшую полынью грунтовую проселочную дорогу. Мы проехали мимо стоящего пикапа, окруженного группой пузатых мужчин в камуфляже, которые с помощью биноклей осматривали горные хребты наверху.

– Многие здесь останавливаются в местном отеле и охотятся с дороги, – заметил Донни, качая головой.

Он вывел грузовик из высокогорной пустыни на каменистую дорогу, по которой можно было проехать только на полноприводном автомобиле, – дорога вела в сумрачный каньон. Донни начал мне рассказывать, что от преследования добычи в течение нескольких недель подряд в фантастических местах он получает больше духовного и физического удовольствия, чем от самого убийства. Процесс – это награда. Но успешный результат делает процесс еще более насыщенным.

– В моей семье не было охотников и рыболовов, – сказал он. – Родители подписали меня на журнал о природе и выживании, и я стал одержим. Я хотел этих больших приключений. На первом курсе колледжа я отправился в пролив Принца Уильяма на охоту на черного медведя.

Мы неуклюже подпрыгивали на ухабистой дороге, наклоняясь то вправо, то влево, когда грузовик попадал в колею.

– Я загорелся идеей добыть медведя, – продолжал Донни. – Я направлялся к отдаленному пляжу в Китовой бухте, когда увидел первого медведя. Тогда я совершенно забыл, для чего там нахожусь. Я наблюдал, как лапы медведя ступали на камни, как он доставал лосося и ел его. Я обратил внимание на все сверхсложные детали его морды и глаз, а также на то, как он дышал. Я был просто потрясен. Я почувствовал себя настолько связанным с этим медведем, что мне стало очень тяжело на сердце и я чуть не расплакался.

Дорога заканчивалась у начала тропы в глубине соснового каньона. Мы выпрыгнули из кабины грузовика, и Донни начал запихивать все нужное в свой рюкзак. Никакого камуфляжа. Вместо этого темные вещи для активного отдыха. По словам Донни, снаряжение для путешествий, такое как сверхлегкие нижние и средние слои одежды, и мембрана GORE-TEX, предназначенная для альпинистов, подходят и работают лучше. Такое снаряжение еще и более доступно для непрофессиональных охотников.

– В любом случае лучше всего подойдут оттенки серого, – сказал он. – Камуфляж для охоты – всего лишь маркетинговый ход.

Донни вернулся к своему рассказу.

– Я просто не мог застрелить этого медведя. Позже ночью капитан небольшого судна, на котором я остановился, сказал мне: «Я думаю, ты охотник, и думаю, ты будешь разочарован, если не уйдешь отсюда с медведем».

Мы тащились по крутой, обсаженной соснами тропе, когда каньон стал темнеть при заходящем солнце.

– На следующий день я вернулся на пляж. Он был окружен заснеженными вершинами и невероятно красив. Там были белоголовые орланы, охотившиеся на рыбу. Залив был кроваво-красным оттого, что косатка охотилась на детеныша горбатого кита. А потом из леса вышел медведь. Я прицелился и замер, – сказал Донни, когда мы проезжали мимо скалистого ручья. – Потом я выстрелил. Медведь упал на землю. И это сильно по мне ударило. Медведь больше не был медведем. И это на моей совести. Но через некоторое время я снова заметил орлов и китов – все они охотились. Над головой летали вороны, ожидая, когда смогут собрать остатки своей добычи, а заодно и полакомиться моим медведем. Это было что-то вроде: «О, хорошо, я включился в эту экосистему. Я просто еще одна часть естественного процесса».

С тех пор Донни действительно стал частью процесса. После колледжа он поступил на работу полевым биологом в Службу охраны рыбных ресурсов и диких животных США. Он проводил по полгода, изучая количество лосося в реке Тулуксак на Аляске.

– Я был там один и жил в желтой трехместной палатке, – рассказывал Донни. – Я видел человека только раз в три недели, когда мой супервайзер приходил, чтобы чего-нибудь мне принести. Я ловил рыбу на ужин вместе со стаей волков.

В конце концов он начал снимать свои приключения. Отчасти для того, чтобы добавить доказательств к рассказам в стиле Джека Лондона, отчасти – чтобы показать людям, чего они лишены. Сначала Донни использовал дешевую ручную камеру. А потом встретил Уильяма, который снимал свою собственную охоту на Северо-Востоке. Вместе они создали документальный фильм об охоте *The River's Divide* («Водораздел реки»). И он был совсем не похож на то, что вы можете увидеть на канале о природе.

– Так много фильмов и шоу об охоте радуются смерти. «Убивай и пакуй!» – провозглашают они. Это отвратительно, просто отвратительно, – сказал Донни.

Его собственные фильмы больше похожи на сериал Planet Earth («Планета Земля»), только с охотой: длинные, спокойные кадры, скажем, туманного осеннего утра у пруда или крупные планы лисы, которая забрела в лагерь.

The River's Divide охватывает четырехлетнюю одиссею Донни в национальном парке Бэдлендс в поисках белохвостого оленя, которого он назвал Стивом. В ленте основное внимание уделяется среде обитания, эволюции, самому оленю, а также противоречивым эмоциям, которые Донни испытывал после убийства.

– После этого я получил тысячи писем как от охотников, так и от неохотников. Людям понравился мой подход. Я думаю, еще и потому, что фильм подчеркивает необходимость вырваться из современных крысиных бегов и стать частью природы.

Теперь Донни каждый год проводит месяцы без этих самых крысиных бегов, исследуя сотни миль диких, отдаленных районов Арктики, Мексики, России, Аляски, Юкона и так далее.

– Если вы хотите получить незабываемые впечатления, – сказал он, когда мы поднимались по тропе, а силуэты высоких сосен чернели на фоне залитого лунным светом темно-синего неба, – вы должны побывать в таких удивительных местах.

Этот парень представлялся мне смесью Дэви Крокетта, Дэвида Аттенборо и Далай-ламы.

Когда мы прибыли на наше первое место для кемпинга, там царил такая темнота, с которой я никогда не сталкивался в Лас-Вегасе. Участок каменистой земли был единственным пологим пространством, которое мы смогли найти на черном в этот час горном лугу. Я наполнил бутылку водой из источника, бывшего со склона холма, и сделал большой глоток. Я дрожал.

Подмораживало. Очевидно, мой 22-градусный образ жизни – с переходом из дома с регулируемой температурой в машину, в офис, домой – недостаточно подготовил мои мозг и тело к тому, чтобы было, скажем, не +22. Я чувствовал такой холод, который поднимается по конечностям и проникает в каждую клеточку тела. Поэтому я надел на себя всю одежду, что взял с собой: шерстяную майку, шерстяной свитер средней плотности, жилет-пуховик, куртку, шапку и перчатки. И продолжал дрожать, как дурак.

Донни мужественно стоял у источника в футболке с коротким рукавом, совершенно не чувствуя окружающей температуры.

– Вам не холодно? – спросил я.

– А? – переспросил он, очевидно, не подозревая о том, что в ответ из его рта на морозный воздух вырвется пар.

– Дубак, – сказал я, натягивая куртку. – Вам что, не холодно?

– А, нет. Не совсем. Я понимаю, что на улице холодно, – ответил Донни. – Но меня это не беспокоит. Мне вроде как нравится это ощущение. Обычно я могу носить футболку до четырех градусов.

Мы ужинали в четырехместном вигваме Донни (звучит странно, но по сути это была просто палатка с более высокой крышей и без покрытия пола). Я не являлся противником охоты. Но и не был готов взять в руки ружье или лук. Поэтому я спросил Донни, зачем вообще нужно охотиться? Трофейная охота мне кажется отвратительной: мясо доступно в любом ресторане или магазине.

Он согласился со мной насчет трофейной охоты. Затем объяснил мне строгий этический кодекс, который он разработал во время своей работы биологом – исследователем дикой природы. Например, он охотится только на пожилых представителей вида, потому что удаление старого животного часто улучшает здоровье стада в целом, в то время как убийство молодого животного приводит к обратному результату. Это также позволяет молодяку жить полноценной жизнью. Донни с раздражением добавил, что иногда его путают с охотником за трофеями.

– Я совершенно не гонюсь за оленьими рогами, – сказал он. – Но у пожилых животных часто самые большие рога.

Донни сел на спальный коврик, чтобы пофилософствовать.

– Люди в своем развитии прошли через экосистему хищника и жертвы. Если бы вы спросили кролика: «Почему ты кролик?» – он, вероятно, ответил бы: «Я не знаю. Я просто кролик. Я ем морковь, и у меня пушистый хвост и висячие уши. Я всегда был кроликом». Так что это тоже своего рода мой ответ, – рассуждал Донни. – Я охотник. Если снять с себя всю шелуху, я думаю, что мы эволюционировали из одноклеточных организмов в обезьян, а затем в людей. Мы животные. И мы в основном занимаемся охотой и собирательством, как животные. Большинство из нас все еще участвуют в каком-то уровне отношений хищника и жертвы. Охота и собирательство. Потому что большинство из нас все еще едят мясо и мы по-прежнему едим овощи.

Донни продолжил:

– Но теперь у нас есть роскошь заниматься охотой и собирательством в промышленных масштабах. Если бы у нас этого не было, я гарантирую, что мы все по-прежнему занимались бы своей обычной охотой и собирательством. Я думаю, что я просто ближе к нашей первоначальной форме по сравнению с большинством людей.

Затем он сделал паузу на некоторое время.

– Послушайте, я знаю, что охота – это спорная штука, – сказал он. – Но если вы едите мясо, то ваша охота, скорее всего, состоит в том, чтобы зайти в продуктовый магазин и достать кредитную карту. Вы ничего не знаете об этом животном. Как оно жило, откуда взялось или какая у него была жизнь. Что ж, а вот я знаю.

За ужином мы много говорили о мясе. Но в самой еде было не так уж много интересного: просто какая-то походная каша быстрого приготовления. Потом я вернулся в свое скромное жилище – кусок брезента, подпертый трекинговой палкой, – и попытался немного поспать.

С этого момента поездка становилась только все более некомфортной. В течение следующих нескольких дней мы часами карабкались по крутым диким холмам с 27-килограммовыми рюкзаками за спиной. Чтобы добыть воду на высокогорье, требовалось спуститься на десятки метров к источнику вниз, а затем отнести тяжелые, неудобные мешки с водой обратно в лагерь. Когда мы не ходили в походы, то сидели на продуваемых всеми ветрами вершинах, высматривая в оптический прицел лося. Правда, у нас был только один оптический прицел, и я понятия не имел, где искать. Итак, я сидел в состоянии такой скуки, какой не испытывал с младших классов средней школы, ожидая конца алгебры. Чтобы наши рюкзаки были легче, мы каждый день съедали пару сникерсов и еще какую-нибудь сублимированную еду. Возможно, подобного было бы достаточно для модели из «Инстаграма», но не для взрослого мужчины, который весь день тащил в гору тяжелый рюкзак. Я был голоден. Кроме того, все это время я не принимал душ и не мыл руки, что было странностью в эпоху санитайзеров. Я также не снимал свою многослойную одежду, перчатки и шапку.

Я провел немало времени, думая о бесполезности всего мероприятия.

Но после нескольких дней пешего похода по гранитным и известняковым хребтам высотой в 3000 метров среди щетинившихся шишками 2000-летних сосен, которые растут только в самых суровых и высоких ландшафтах Запада, желанная встреча наконец произошла.

– Ложись, – громко шепнул Донни.

Метрах в пятидесяти перед нами стоял самец вапити размером с пикап. Его задняя часть была обращена к нам, когда он наклонил шею, чтобы поесть травы, а рога возвышались в сухом горном воздухе, как строительные краны. Мы упали в грязь. Если бы олень учуял нас, он бы пустился галопом со скоростью 65 километров в час и мгновенно исчез из поля зрения и досягаемости.

Донни вложил стрелу в тетиву лука и начал преувеличенно мультяшно красться на цыпочках к лосю. Метрах в двадцати мы присели за гранитным валуном и стали ждать: мы ждали, пока животное повернется боком. Оставалось надеяться, что стрела войдет в оленя

бесшумно и чисто, прорезав себе путь через дорсальную аорту и войдя в легкое. Максимум пара секунд жизни после такого выстрела. Стрелы бесшумны и остры. Животное часто падает, прежде чем осознает свое смертельное положение.

Олень перестал жевать. Его темные глаза, казалось, прищурились, а бело-коричневые уши отодвинулись назад. Он поднял голову и повернулся, чтобы осмотреть окрестности. Его жизненно важная область осталась беззащитной. Донни натянул лук до предела.

Буддийские монахи медитируют десятилетиями, чтобы достичь состояния присутствия, которое я в тот момент изведal. Мои чувства сошлись на этом олене и моем отношении к нему. Я обратил внимание на густую текстуру меха и на то, как он элегантно переходит от сероватого к коричневому и белому. Я заметил бугорки, неглубокие изгибы и острые кончики его огромных рогов. Я слышал, как его зубы пережевывают траву, как учащается его тяжелое дыхание и набухает грудная клетка.

Я никогда не был так близок к моменту смерти – моменту, когда жизненный цикл заканчивается для одного живого существа, чтобы продолжиться для другого. Последнее мясо, которое я съел, лежало между булочками в бумажном пакете, и доставлено оно было, скорее всего, с какой-нибудь неприметной бойни Среднего Запада.

Я только подумал, собирается ли Донни вообще выпускать свою стрелу со скоростью 320 километров в час в благородное животное, как заметил зрителя: позади нас притаился койот, предвкушая ужин из оленьих внутренностей. Олень тоже, видимо, это осознал и, испугавшись, ускакал галопом, когда Донни натянул тетиву.

– Он был большим и красивым, но слишком молодым, – сказал Донни.

Дым от западных лесных пожаров окрашивал солнце в темно-бордовый оттенок, пока мы шли по хребтам обратно в лагерь. Я ощущал себя более живым, чем когда-либо с первых дней моей трезвости и решения начать новую жизнь. Мой разум был спокойнее, а тело – гибче. Я чувствовал себя созвучным скорее более высоким ритмам, чем бешеным частотам современной жизни.

6 50/50

Когда я вернулся в цивилизацию, меня несколько недель не отпускал вызванный дискомфортом кайф. Я продолжал мысленно возвращаться к тому, что переживал в те дикие дни, поднимаясь по неумолимым склонам гор, пропуская приемы пищи, тщетно пытаюсь спастись от холода, никогда не зная, чего ожидать от дикой природы в следующий раз. Я чувствовал нечто противоположное ползучести комфорта. Это было, как я вскоре узнал от доктора, получившего образование в Гарварде, разновидностью *мисоги*.

Kojiki – японская книга, написанная по заказу императрицы Гэммэй в 711 году нашей эры. Это самый старый сохранившийся документ в Японии. Он включает в себя мифы, легенды и исторические рассказы о японском архипелаге, о формировании Неба и Земли, а также о происхождении синтоистских богов и героев. Самая эпическая история «Кодзики» породила мисоги.

Идзанаги был богом в синтоистской вере, женатым на синтоистской богине творения и смерти Идзанами. У двух богов все было идеально, пока Идзанами не умерла при родах. Она опустилась в Страну мертвых – подземный мир, куда все синтоистские боги отправляются в загробную жизнь.

Идзанаги был сокрушен. Он только плакал и спал, пока не решил, что просто не может так жить, и отправился в Страну мертвых, чтобы вернуть свою жену.

Идзанаги вошел в пещеру, которая вела в подземный мир. Продвигаясь все глубже, он наткнулся на адское зрелище. Там были демоны, зомби и другие жуткие существа, которые хотели захватить его и держать там вечно.

Несмотря на то что весь ад пытался его остановить, Идзанаги двинулся дальше и нашел свою жену. Но он был в ужасе, увидев, что она испытала влияние ада – тело Идзанами частично разложилось, и выглядела она как демон. Он понял, что будет следующим, кто попадет в скверну подземного мира, если быстро не сбежит.

Идзанаги совершил фантастический прорыв через пещеры ада. Демоны и монстры вцепились в него, пытаясь утащить вниз. Неудача казалась неизбежной. Он почти сдался. Но он вырвался, умом и телом, и в конце концов выбрался из пещеры.

Затем Идзанаги нырнул в ближайшую ледяную реку, чтобы очиститься от пребывания в аду. Подобный опыт привел его в состояние *сумикири* – состояние прозрачной ясности ума и тела – и удалил все его пороки, слабости и прошлые ограничения. Это сделало Идзанаги более крепким умом, телом и духом.

Состояние сумикири, обеспечиваемое мисоги, – причина, по которой древние ученики айкидо погружались в естественные водоемы с холодной водой. Водопады, ручьи или океан должны были смыть с них грязь и воссоединить со вселенной. Совсем недавно идея мисоги начала применяться к другим формам использования экстремальных испытаний на природе для очищения от загрязнений современного мира. Мисоги как ритуал уже наших дней предлагает жесткую перезагрузку мозга, тела и духа. Тем, кто его практикует, он помогает преодолеть прежние ограничения и обеспечивает осознанную, сконцентрированную уверенность и новые способности, к которым стремились еще последователи японского айкидо. Пионером нового движения мисоги стал доктор Маркус Эллиот; он убежден, что мисоги работает.

Когда я связался с Эллиотом, чтобы обсудить мисоги, он сразу заявил мне, что устал говорить о цифрах, параметрах и достижениях игроков Национальной баскетбольной ассоциации и биомеханике скрученных лодыжек, сжимающих нагрузки при вертикальном прыжке и эксцентрических силах, приложенных во время трехочкового броска.

«Я подумал, что вы ищете информацию о спортсменах», – сказал Эллиот. Он был врачом, получившим образование в Гарварде, и владел спортивным научным центром РЗ, который использовал биометрические данные для улучшения результатов профессиональных спортсменов. «Мне нравится моя работа, но я действительно не хочу о ней говорить», – добавил Эллиот.

Газета Wall Street Journal недавно посетила расположенное в Санта-Барбаре заведение Эллиота – складской зал без опознавательных знаков, но с тренажерами, компьютерами и всякими научными штуковинами. Газета рассказывала об Эллиоте и его работе с Лукой Дончичем, новичком года в НБА 2018 года, звездой первой величины.

Впервые в 15 лет Дончич преодолел 10 тысяч километров от своего дома в Словении до центра Эллиота РЗ. Там и был открыт секретный ингредиент игры Луки. Эллиот и его команда ученых прикрепили светоотражающие маркеры по всему телу подростка: на туловище, спину, колени, лодыжки, ступни. Затем Дончич начал двигаться, как во время игры в баскетбол. На съемочной площадке было установлено множество 3D-камер, которые фиксировали более 5000 точек данных. Обладая этой информацией, Эллиот видел, например, асимметрию движений, способную привести Дончича к травме, и то, в каких физических навыках юный спортсмен был хорош или плох.

Данные показали, что Дончич не мог прыгнуть до небес, однако был невероятно одарен в применении эксцентрической силы. По сути это означает, что Лука быстро замедляется. Совет Эллиота: Луке следует делать упор на моменты, в которых он мчится вперед, резко останавливается и делает бросок, в то время как защитник продолжает нестись вперед, когда мяч по дуге уже направляется к кольцу.

Лука так и сделал. Теперь этот парень – будущее НБА. Примерно 60 % игроков НБА прошли через РЗ, чтобы раскрыть опасности и возможности, скрытые в их моделях передвижения.

Увлекательное дело! Но это не то, о чем я хотел поговорить. У меня на уме был ритуал мисоги, и Эллиоту такая идея пришла по душе.

«Если мы действительно сможем разобраться в мисоги, – сказал он, – я буду рад встретиться».

И вот, несколько месяцев спустя, мы с Эллиотом поднялись по тропе на скалу над Санта-Барбарой. Мы прошли через ручьи и валуны, через сады камней и густые зеленые леса, пахнувшие свежим эвкалиптом. Взобравшись на мучительно крутой участок с видом на океан, мы оба согнулись пополам, упершись руками в колени, чтобы глотнуть воздуха.

«На протяжении сотен тысяч лет эволюции нашего вида, – сказал Эллиот, – для выживания было важно постоянно заниматься тяжелым трудом. Отвечать на брошенные вызовы. Причем без всякой страховки. Неважно, шла ли речь об охоте и добыче ресурсов для племени или о переходе с летней стоянки на зимовку и тому подобное. Каждый раз, когда люди решали одну из этих задач, они узнавали, каков их потенциал».

У Эллиота телосложение триатлониста, рост 185 сантиметров и вес 86 килограммов. Представьте себе молодого загорелого южнокалифорнийского мужчину, похожего одновременно на Денниса Куэйда и Брюса Спрингстина. Ему 54 года, но я бы поверил, если бы он сказал, что ему 40.

«Однако в современном обществе, – продолжал Эллиот, – появилась возможность выжить, не подвергаясь испытаниям. Вот представьте: у вас много еды, уютный дом, хорошая работа и несколько людей, которые вас любят. И это кажется нормальной жизнью, верно? Допустим, ваш потенциал – вот этот большой круг», – Эллиот взмахнул рукой, чтобы нарисовать воображаемый круг, охватывающий тропу и листву, ее обрамляющую.

Затем он прижал руки к груди и нарисовал круг размером с обеденную тарелку точно посередине большого круга. Указав на центр, сказал: «Большинство из нас живут в этом

маленьком пространстве. Мы понятия не имеем, что находится на краю нашего потенциала. И не имеем ни малейшего представления о том, каково это – быть на краю... Мы действительно упускаем что-то жизненно важное».

Соленый ветер дул над океаном и пробирался к холмам. Он скользнул по моей потной футболке, когда Эллиот продолжил. «Я верю, что у людей есть врожденный эволюционный механизм, который срабатывает, когда они выходят на природу и делают действительно чертовски трудные вещи. Когда они исследуют границы своей зоны комфорта».

Попробуйте совершить мисоги – кругосветное путешествие по краю человеческого потенциала.

Каждый год в течение последней четверти века Эллиот брался за одну из таких грандиозных, далеко идущих задач. «Подумайте об этом так, – сказал он. – В тренажерном зале я выявляю у спортсмена проблему, которая подвергает его риску. Затем я использую искусственную конструкцию среды тренажерного зала, чтобы улучшить результаты этого спортсмена, когда он попадет на непредсказуемый, бессистемный Дикий Запад игры».

По тропинке вниз мимо нас прошла туристка с черным лабрадором. Мы с Эллиотом погладили собаку.

«У мисоги та же концепция, только в современных условиях. В мисоги мы придумываем выход на природу вместе с необходимостью выполнить сложную задачу и таким образом имитируем сложности, с которыми люди ранее постоянно сталкивались. Эти проблемы, которые регулярно встречались в окружающей среде, естественным образом показывают нам, как сейчас мы от них далеки, – сказал он. – Когда мы возвращаемся на Дикий Запад нашей повседневной жизни, нам становится лучше. У нас появляются подходящие инструменты для работы».

По словам Эллиота, эта практика привела к улучшению его физического, ментального и духовного здоровья, увеличила его потенциал. Такой же эффект от мисоги ощутили другие искатели, которые присоединились к увлечению Эллиота.

Например, Нельсон Пэрриш, 40-летний художник из Санта-Барбары, в чьих работах соединяются живопись и искусство скульптуры из металла и натурального дерева. Как описывает свои работы сам автор, они «контекстуализированы с помощью словесности скорости и языка цвета». Цель – заставить зрителя «отключиться от периферии» и задуматься о «расширении и сжатии времени». Работы Пэрриша публиковались в журнале *Vogue*, в своих коллекциях их имеют семья Эрме, Роб Лоу, Джон Ледженд и многие другие.

«Мисоги – это не физическое достижение, – сказал Пэрриш. – Это поиск ответа на вопрос: через что вы ментально и духовно готовы пройти, чтобы стать лучше? Ритуал мисоги позволил мне избавиться от страха и беспокойства, и вы можете увидеть это в моей работе».

Есть также Кайл Корвер, звезда НБА и мастер бросков в прыжке, который занимает четвертое место в списке проведенных трехочковых за все время. Корвер приписывает свои самые впечатляющие выступления практике мисоги.

«Однажды мы 5 километров несли под водой 38-килограммовый камень, – рассказывал Эллиот, говоря о ритуале мисоги, в котором участвовал вместе с Пэрришем и Корвером. – Действо происходило всего в нескольких километрах отсюда – вниз по тропе вдоль побережья острова Санта-Барбара. Один из нас нырял на глубину от двух до трех метров. Там поднимал камень и держал его в руках, а затем шел по дну океана так далеко, как только мог (может быть, на один-два метра). Затем нырял другой участник и проделывал то же самое. И так далее, пока через пять часов камень не оказался в точке Б. Через год мы проплыли на веслах 40 километров по каналу Санта-Барбары. До этого мы всего несколько раз плавали на байдарках с веслами. Волны сбивали нас в океан каждые десять минут. Мы и не думали о том, чтобы пересечь весь канал. Вместо этого мы сосредоточились на предстоящем процессе. Сохраняя равновесие и совершая один идеальный мах. Затем еще один идеальный мах. И в конце концов мы посмотрели вперед и оказалось, что мы пересекли канал».

Корвер говорил, что мисоги с плаванием на веслах привел его к тому, что он побил рекорд НБА по количеству результативных игр подряд с трехочковым броском. Когда он приближался к рекорду, товарищи по команде периодически напоминали ему, что до заветной цифры осталось, скажем, еще 12 успешных игр с забитым трехочковым. Корвер отвечал, что он беспокоится лишь о следующем идеальном броске.

Мисоги может раскрыть желанное состояние потока.

Будучи молодым исследователем психологии в 1960-х годах, Михай Чиксентмихайи заметил в художниках нечто завораживающее. Они могли полностью погрузиться в свою работу и даже слиться с нею. В этих случаях их действия и сознание становились единым целым. Случайные мысли, телесные ощущения, такие как боль или голод, и даже их чувство эго и ощущение собственной личности в такие моменты исчезали. Это был своего рода длительный дзен в искусстве... искусства.

Поэтому Михай начал изучать состояние, которое в конечном итоге назвал состоянием потока. За свою карьеру Чиксентмихайи – он руководил кафедрой психологии в Чикагском университете и был президентом Американской психологической ассоциации – взял интервью у тысяч и тысяч профессионалов высокого уровня: от шахматистов, скалолазов и художников до хирургов, писателей и гонщиков «Формулы-1».

Для перехода в состояние потока требуются два условия: задача должна выходить за рамки возможностей человека и иметь четкую цель. Состояние потока, как теперь считают Чиксентмихайи и другие исследователи, является ключевым фактором счастья и роста. Это противоположность апатии. Чиксентмихайи писал, что поток обладает «потенциалом сделать жизнь более насыщенной, интенсивной и значимой; это хорошо, потому что увеличивает силу и сложность личности».

* * *

Эллиот вырос, занимаясь всеми возможными видами спорта – футболом, бейсболом и другими, – и рано развил в себе одержимость физиологией и человеческими способностями. Интерес был настолько велик, что в подростковом возрасте он попросил у родителей на Рождество подписку на академический журнал *Medicine & Science in Sports & Exercise* («Медицина и наука в спорте и физических упражнениях»).

Эллиот планировал играть в баскетбол в колледже, но в старших классах получил травму. Потом он переходил из одного университета в другой – из Калифорнийского университета в Беркли в Калифорнийский университет в Санта-Барбаре, а затем в Гарвард.

«После того как я оправился от травмы, мне все еще нужно было каким-то способом бросить себе физический вызов. Так что я занялся спортом на выносливость, – сказал он. – В колледже я никогда не веселился. Я только и делал, что тренировался и учился как сумасшедший. Несколько лет я жил в фургоне. Все было очень просто, с минимумом вещей. Если я заканчивал день, став бодрее или умнее, я считал, что это был хороший день».

Эллиот выиграл несколько крупных соревнований, получил спонсорскую поддержку от Nike и вошел в десятку лучших в мировом рейтинге триатлонистов. Он подал заявление в Гарвардскую медицинскую школу и аспирантуру Массачусетского технологического института, избрав предметом биомеханику – изучение биологических систем с помощью механических принципов. Оба университета предложили ему место.

«У меня не было никакого желания быть врачом. Но в итоге я поступил в медицинскую школу, подумав, что это будет интересно, – сказал он. – И там я то кого-нибудь вскрывал, то общался с психически больным человеком».

Он бросил триатлон еще во время учебы в медицинской школе. «Когда я начал участвовать в забегах, то решил, что брошу их, когда мне будет 25, – продолжал рассказывать Эллиот. –

Необходимость проводить 100 часов в неделю в классе и на практических занятиях тоже не способствовала увлечению триатлоном».

Но все это молчаливое индивидуальное триединство бега, верховой езды и плавания – упорное привыкание к дискомфорту наперекор биологическим импульсам, говорившим телу замедлиться или отключиться, – изменило психику Эллиота. «Спорт на выносливость дал мне некоторое понимание того, каково это – подниматься на более высокие уровни и находить новые слои внутри себя, – сказал он мне. – Когда я перестал заниматься триатлоном, у меня все еще оставалась жажда приключений – потребность исследовать те грани, за которыми я мог найти новую, лучшую часть себя».

Итак, Эллиот начал делать то, что он изначально назвал «этими странными челленджами». Пару раз в год он брался за бессмысленную сложную задачу. Например: «Как-то после окончания дежурства я всю ночь ехал к Белым горам в Нью-Гэмпшире и, не выспавшись и поев еще на работе в больнице, решил подняться на вершину самого дальнего горного пика за один день, без подготовки. Просто чтобы посмотреть, смогу ли я это сделать. Я добрался до того, что, как мне казалось, было моим потолком, но продолжил идти. Тогда в конце концов я понял, что прошел свой прежний рубеж и продолжаю двигаться вперед. И вот этот рубеж теперь находился в ином месте, чем тогда, когда я начинал. И это было восхитительно».

Однажды Эллиот и его друг по медицинской школе Гарт Меклер прилетели в Ривертон, штат Вайоминг, для очередного «сумасшедшего приключения».

«Мы добрались на почтовом грузовике из аэропорта до начала тропы. А потом шли 15 часов по дикой местности с 35-килограммовыми рюкзаками за спиной. Мы просто пытались что-то доказать друг другу, – говорил Эллиот. – Гарт был участником соревнований по дзюдо олимпийского уровня. И когда мы шли, он рассказал мне о той штуке, которую концепция додзё позаимствовала у самураев, а они в свою очередь позаимствовали ее у айкидо, а айкидо позаимствовало из древних японских религиозных текстов, – она называлась мисоги. Поэтому я начал называть свои челленджи мисоги как дань уважения Гарту и как признание того, что действительно тяжелое испытание очищает и улучшает жизнь».

Эллиот окончил медицинскую школу с долгом в 330 тысяч долларов. «Мои преподаватели в Гарварде хотели, чтобы я занимался наукой. Но я просто не был создан для того, чтобы сидеть в четырех стенах в лаборатории, больнице или офисе. Я хотел быть на месте событий и действительно на них влиять», – сказал он.

Спортивная подготовка команд в то время не очень далеко ушла от простого повторения упражнений. «Мне казалось очевидным, что применить науку к спорту будет полезно, и я понимал, что если не попробую этого сделать, то всегда буду жалеть, – продолжал Эллиот. – Но мне нужно было найти и решить реальную проблему».

У клуба New England Patriots такая проблема имелаась. В то время это была посредственная футбольная команда, и ее годовой показатель случаев травмы подколенного сухожилия составлял 21,5. Эллиот подошел к вопросу как настоящий ученый. Он изучил многолетние данные игроков на предмет причин этой травмы и протестировал команду. Затем применил врачебный подход к решению проблемы и разработал для игроков индивидуальные рекомендации по тренировкам. Эти рекомендации, по его мнению, должны были снизить вероятность получения травмы, хотя преподаватели и говорили ему, что «использование медицины в спорте – пустая трата качественного образования».

В результате частота травм подколенного сухожилия у «Патриотов» снизилась всего до трех за сезон. «Так что я выиграл пару Суперкубков с этой командой», – усмехнулся Эллиот.

Затем он стал первым директором по спортивной науке и производительности в Главной лиге бейсбола, а вот теперь занялся «этими баскетбольными штуками». Его центр P3 открылся в 2006 году. Эллиот считается пионером и одним из ведущих ученых в области спорта в мире. Его бренд официально сотрудничает с НБА, и список его клиентов включает самых главных

игроков: Джеймса Хардена, Кави Леонарда, Янниса Антетокумпо, Луку Дончича и многих других. Он также продолжает работать с отдельными профессионалами в других видах спорта, начинает консультации в области мирового футбола и пробует быть полезным ассоциации автомобильных гонок NASCAR.

Недавно Гарвардская медицинская школа удостоила Эллиота одной из своих высших наград – премии приглашенного лектора имени Огастеса Торндайка. «Забавно, но те же самые люди, которые говорили мне, что я зря трачу свое время, стали просить, чтобы я вернулся и научил их», – смеялся Эллиот.

Челленджи мисоги продолжались, по одному в год, и этому Эллиот приписывает свою способность влиять на события собственной личной и профессиональной жизни: «Мисоги демонстрирует вам, что вы обладаете скрытым потенциалом, которого не осознавали, и что вы можете пойти дальше, чем могли себе представить. Когда вы оказываетесь в сложной обстановке, где у вас высоки шансы потерпеть неудачу, многие страхи исчезают, и все начинает двигаться».

* * *

Эллиот шагнул вперед, чтобы дать мне пять, затем повернулся и побежал вниз по тропе: его крепкие ноги были парой поршней, поднимавших пыль. В конце концов мы спустились в тенистый лес, где тропа выровнялась.

«В нашей модели мисоги есть только два правила, – сказал Эллиот. – Правило номер один заключается в том, что это должно быть действительно чертовски сложно. Правило номер два – ты не можешь умереть».

Я понял часть про «не умирать», но спросил, как он определяет, достаточно ли что-то сложно.

«Мы обычно руководствуемся идеей, что *если все делать правильно*, у тебя должен быть 50-процентный шанс на успех, – ответил Эллиот. – Например, если ты решил, что хочешь пробежать 40 километров, а во время подготовки ты пробегаешь 30 километров и вообще бегаешь по 55–65 километров в неделю... это не мисоги. Твои шансы на неудачу слишком малы. Но если ты никогда не пробегал больше 15 километров и думаешь, что, вероятно, мог бы пробежать 25, но сомневаешься, сможешь ли пробежать 30... тогда 40 километров, вероятно, и есть мисоги».

Это правило определяет относительность параметров мисоги и подвижность его цели. 50 % у одного человека часто не совпадают с 50 % у другого. «Если кто-то никогда не пробегал больше пары километров, то и десятка может быть мисоги», – добавил Эллиот. У современных людей имеется неудовлетворенная потребность делать то, что для них действительно сложно. Новое исследование показывает, что депрессия, тревожность и чувство, что вы не принадлежите себе, могут быть связаны с тем, что вы никогда не бросали себе вызов.

– Значит, ты должен терпеть неудачу примерно в половине случаев? – уточнил я.

– На самом деле я провалил свои недавние пару мисоги, – ответил он.

Последний раз Эллиот пробежал Большой каньон от края до края. По физическому снимку с Луны это 74 километра с перепадом высот примерно на 6700 метров.

«Я не бегал уже много лет, – сказал он. – Но я заранее сделал пару пробежек на 30 километров».

Он потерпел неудачу. Тяжелую неудачу. «Я подорвал колени на спуске с Южного края, – констатировал Эллиот. – Как только мы добрались до Северного края, то начали спускаться обратно на дно каньона. Я понял, что у меня ничего не получится. Если бы я продолжил, меня, вероятно, пришлось бы вывозить оттуда на вертолете. Поэтому я вернулся на Северный край и сумел догнать последний четырехчасовой шаттл обратно на Южный край, где припарковался».

Лес переходил в крутой участок. «И я могу сказать, – добавил он, тяжело дыша, когда мы поднимались на холм, – человеческий мозг ненавидит такую ситуацию. Мозг не хочет иметь ничего общего с неудачей. *Особенно* если ты со своей стороны сделал все возможное».

Это запрограммированный феномен. Ученые из Мичиганского университета исследовали эволюционное происхождение страха. Они говорят, что наши нынешние страхи часто обусловлены нашим прошлым образом жизни. Первобытные люди регулярно сталкивались с потенциально смертельной опасностью со стороны голодных хищников и ядовитых змей, представителей других племен, суровой погоды и коварных ландшафтов, потери социального статуса и так далее¹.

Вот почему сегодня мы все еще можем легко услышать шорох в кустах или заметить змей, скользящих по траве. Вот почему мы с опаской относимся к незнакомцам. Вот почему избегаем непогоды и высоты. Вот почему начинаем беспокоиться, когда нам приходится подставлять себя под удар, например при публичных выступлениях.

«Неудача еще сто лет назад могла означать, что вы умрете, – сказал Эллиот. – Но сегодня люди *сильно* переоценивают последствия неудачи. Неудача сейчас – наложить в презентации в PowerPoint или словить недобрый взгляд босса».

Человеческий разум запрограммирован на то, чтобы преувеличивать последствия чего-то вроде ошибки в презентации, потому что, согласно мичиганским ученым, прошлые социальные неудачи часто приводили к тому, что человека выгоняли из племени и силы природы убивали его.

«Итак, этот эволюционный механизм, который у нас есть, больше нам не служит, – делал вывод Эллиот. – Я могу сказать: ничто великое в жизни не приходит с полной уверенностью в успехе. Работа в условиях, где высока вероятность неудачи, даже если ты выполняешь ее безукоризненно, имеет огромные последствия для того, чтобы помочь тебе избавиться от страха потерпеть неудачу. Огромные последствия для того, чтобы показать тебе, каков твой потенциал».

«Оглядываясь назад на пробежку от края до края... – продолжал Эллиот с раздражением. – Я не пробежал и 30 километров. Мои шансы на успех не приближались даже к 50 %. Никогда не приближались. Очень далеко от 50 – наверное, 10 или 15. Но, стоя на старте на Южном краю Большого каньона, даже если я не ощущал себя сверхчеловеком, я чувствовал, что у меня есть правильные инструменты, чтобы исследовать эту штуку. Силы, выходящие за рамки того, что было для меня очевидно. В этом было какое-то приключение».

Существует множество вариантов мифа о мисоги. В греческой, месопотамской, буддийской, скандинавской, христианской, индуистской и древнеегипетской мифологии есть та или иная версия того, что Джозеф Кэмпбелл назвал путешествием героя. Герой покидает домашний уют ради приключений. Впереди его ожидает серьезное испытание, которое проверяет физическую, психологическую и духовную стойкость героя. Он борется, и ему удается одержать верх. Он возвращается с улучшенными знаниями, навыками, уверенностью и опытом, а также с более четким пониманием своего места в мире. Исследования, относящиеся еще к концу XIX века, доказали, что простым смертным эпические физические испытания приносят огромную пользу.

* * *

Арнольд ван Геннеп, родившийся в 1873 году, был выдающимся человеком, но с настоящей занозой в заднице. Его учителя во французской начальной школе говорили, что Арнольд – умный, но совершенно несносный ребенок, и поэтому родителям пришлось отправить его в

¹ Это также объясняет, почему люди боятся современных способов умереть. Например, автомобильных аварий.

школу-интернат. Там он укрепил свою репутацию несносного: хоть и учился на отлично, но постоянно вызывался на ковер в кабинет директора.

Отчим Арнольда, хирург, хотел, чтобы Арнольд пошел по его стопам и изучал хирургию в Лионе. Но юноша решил, что лучше изучит эту тему в Париже. Отчим не уступал. Тогда Арнольду захотелось разозлить старика еще больше – вместо медицины он начал изучать языки и антропологию. По его собственному признанию, он мог говорить «на 18 языках и изрядном количестве диалектов». Этот талант пробудил в нем интерес к другим культурам.

После колледжа Арнольд ван Геннеп начал переводить антропологические исследования. Вследствие колониальных завоеваний исследования хлынули из многих стран, и все – на разных языках. Ван Геннеп стал фанатично их читать. Он переводил работы о людях, которые жили по всему миру, в разных местах, начиная от равнин Монголии и Северной Америки и заканчивая островами Фиджи и Греции. Он быстро обнаружил уникальное сходство между совершенно далекими группами людей: мужчины и женщины в этих культурах совершали физический, основанный на природных явлениях обряд посвящения.

Например, у аборигенов Австралии, коренного населения, которое прожило на этом континенте около 65 тысяч лет, было принято, что молодые люди отправлялись на «прогулку». Они уходили в одиночку на срок до шести месяцев в австралийскую глубинку – совершенно непригодное для жизни место. Летом температура там может достигать 40 градусов по Цельсию, а ядовитые змеи этого региона считаются одними из самых смертоносных в мире. Человек бы не выжил, если бы не подготовился к заданию соответственно, осваивая такие навыки, как строительство убежища, охота и поиск пищи, изучая, какие растения имеют лечебные свойства, и все остальное, что ему могло бы понадобиться, чтобы не умереть. Или он вернется в лагерь неудачником, если вообще вернется.

Но если человеку удавалось справиться с испытанием, он возвращался в племя физически и умственно более сильным и способным, лучше понимая устройство мира и свое место в этом мире.

Похожая традиция есть у инуитов. Не такая долгая и одинокая, но намного более холодная. Когда дети инуитов кажутся достаточно сильными – обычно в возрасте около 12 лет – старейшины ведут их в Арктику на первую охоту. Они берут с собой палатки, копыя и другие предметы первой необходимости и питаются тем, что добудут на охоте. Путешествие длится километры и недели, и молодой человек должен убить нарвала, карибу или бородатого тюленя. Путешествие заставляет справляться с суровой погодой Арктики. Это закаляет детей и обучает их навыкам, необходимым для успеха и выживания.

Затем идет обряд посвящения у масаи – племени, живущего в Кении и Танзании. Молодых мужчин масаи отправляли в саванну в одиночку охотиться на самца льва. Без винтовки, без лука. С копьем.

Охота на льва в одиночку требовала невероятного количества тренировок. Сила, выносливость, неустрашимое мужество и охотничьи навыки в буквальном смысле должны были спасти человеку жизнь. И человек не подкрадывался к спящему льву – он преследовал его, гремя колокольчиками, чтобы заставить сразиться с тощим охотником лицом к лицу.

Если юноша преуспевал, то проходил физическое и умственное испытание и официально превращался в воина. Если же терпел неудачу – становился ужином для львиного прайда. Как вскользь отмечает Ассоциация масаи, сохраняющая и прославляющая наследие этого племени, «многие были убиты львами».

Не-персе, коренные американцы, живущие на северо-западе тихоокеанского побережья, отправлялись на «поиски видений». Они уходили в горы или пустыню без оружия и без еды, чтобы провести около недели в одиночестве. Они постились и пили мало воды, подвергали себя воздействию стихий и оставались без укрытия или огня. Желтый Волк, воин из народа не-персе, сражавшийся в войне не-персе в 1877 году, объяснял, что этот процесс развивает

«силу, которая поможет в опасностях и в бою». Такие созерцательные испытания, укреплявшие разум, тело и дух, были распространены среди многих коренных американских племен.

«Идея обряда посвящения заключается в том, что старейшины видят в вас потенциал возвыситься и достичь этой действительно важной, сложной цели, которая принесет пользу вам и всем вокруг вас на многих уровнях, – сказал Эллиот. – Они говорят: “Мы думаем, что ты готов, но тебе действительно придется копнуть глубже и справиться со своими слабостями и страхами”».

В 1909 году ван Геннеп написал основополагающий текст о подобных действиях – *The Rites of Passage* («Обряды перехода»). Собственно, он этот термин и придумал.

Ученый обнаружил, что все подобные процессы – будь то «прогулка» на природе, охота на льва в Кении, путешествие по Колумбийскому плато или, возможно, даже мисоги – имеют три ключевых элемента.

Первый – разделение: человек покидает общество, в котором живет, и отправляется в дикую природу. Второй – трансформация: человек вступает на сложный путь компромисса, когда сражается с природой и своим разумом, говорящим ему бросить эту затею. Третий – инкорпорация: человек завершает испытание и возвращается к своей обычной жизни лучшей версией себя. Таково исследование и расширение границ зоны комфорта.

«Мисоги – то же самое, – говорил Эллиот. – Это эмоциональный, духовный и психологический вызов, который маскируется под физический».

Пока мы с Эллиотом бежали, мы говорили о том, что обряды посвящения в традиционном смысле по большей части исчезли. «Что мы имеем сейчас?» – спрашивал он.

Обряды посвящения все еще существуют в нескольких культурах. Голландцы продолжают поддерживать скаутскую традицию, называемую «высадкой». Детям завязывают глаза, а затем оставляют их ночью в лесу с ограниченными ресурсами, чтобы посмотреть, смогут ли они найти дорогу домой. Но я не знаю родителей, которые бы бросили ребенка в глуши и сказали: «Увидимся через шесть месяцев». Или вручили ему примитивное оружие и сказали: «Принеси мне труп самого опасного животного, которое только сможешь найти». На самом деле общество придерживается совершенно противоположного подхода.

Ученые из Нью-Йоркского университета определяют 1990 год как начало эры гиперопеки, называемой также «вертолетным воспитанием». Исследователи говорят, что именно тогда многие родители перестали разрешать своим детям до 16 лет выходить на улицу без присмотра из-за необоснованных, вызванных средствами массовой информации опасений похищения. Сейчас мы перешли от «вертолетного воспитания» детей к воспитанию «снегоочистительному». Такие родители яростно устраняют все препятствия на пути своего ребенка. Считается, что причиной аномально высоких и растущих показателей тревожности и депрессии у молодых людей является то, что в детском возрасте они не могли исследовать свои границы. Было установлено, что уровень тревожности и депрессии у студентов колледжей вырос примерно на 80 % в поколении сразу после начала «вертолетного воспитания». Некоторым штатам даже пришлось принять законы о возможности воспитания детей «в свободном полете» после того, как некоторых родителей, которые позволили своим детям выходить на улицу в одиночку, обвинили в халатности.

Я достаточно взрослый, чтобы большую часть своей юности провести на улице одному или с друзьями. Но пока мы с Эллиотом бежали, я пытался придумать свой собственный обряд посвящения. Я действительно получил звание орлиного скаута. Однако даже самые сложные приключения скаутов на свежем воздухе были беспроектными. Наиболее близким к голландской практике «высадки» в моем отряде был значок «За заслуги в выживании в дикой местности». Но по иронии судьбы это испытание постоянно отменялось из-за плохой погоды.

Психолог Энтони Стивенс, последователь учения Карла Юнга, посвятил свою карьеру изучению архетипов и обрядов посвящения. Он считает, что эти ритуалы являются основой

человеческого опыта, своего рода пересечением линии на песке, переход за которую делает людей *людьми*.

«Хотя наша культура позволила [обрядам посвящения] атрофироваться из-за неиспользования, – писал он, – во всех нас сохраняется архетипическая потребность в инициации».

* * *

Было 19:35, и мы с Эллиотом находились в его доме на холмах Санта-Барбары. После пробежки мы слонялись вокруг объекта РЗ. Затем вошли в дом и съели ужин – лазанью, приготовленную Надин, женой Эллиота. Надин родилась в маленькой деревушке в Баварии, потом переезжала с места на место в Соединенных Штатах, получая степень за степенью, пока не встретила Эллиота. Она была высокой, светловолосой и полной противоположностью родителям-«вертолетчикам». Надин поощряет своих детей заниматься серфингом и участвовать в мини-мисоги вместе с отцом. Но она также придерживается правила мисоги номер два – «не умирай».

– У всех нас есть семьи, – сказал Эллиот. – И худшим случаем мисоги может быть только потерпеть неудачу. Наверняка тебе будет трудно и останется несколько шрамов, но ты не можешь умереть. И это правило довольно простое.

– Но как, – я искал правильные слова, чтобы использовать их перед Надин, – убедиться, что ты не нарушаешь правило номер два?

– Конечно, во время мисоги ты не чувствуешь, что контролируешь ситуацию, – ответил Эллиот. – Но ты не умрешь. Ты должен быть уверен, что будешь в безопасности. С нами была команда по безопасному погружению, когда мы перемещали камень под водой. А когда пересекали канал, был спасательный катер.

Ближе к концу вечера Эллиот упомянул, что у него есть пара не таких жестких правил для мисоги – он описал их скорее как руководящие принципы. Один из них: мисоги должен быть «изобретательным, креативным, необычным и где-то далеко».

– Вроде перемещения 38-килограммового камня на пять километров под водой? – спросил я.

– Ага, – улыбнулся он. – И причина в том, что чем причудливее мисоги, тем меньше шансов, что ты сможешь сравнить его с чем-то другим. Важно принимать вызовы, которые являются *твоими* вызовами. Мисоги – это *ты* против *себя*. Не так, что: «О, тот чувак сделал то-то и то-то за такое-то количество времени, а я постараюсь сделать это быстрее». Как сравнивать покупки из магазина. И это просто фиговый способ прожить жизнь.

Пэрриш тоже подробно рассказал мне о данном принципе и подытожил: «Когда вы убираете чисто внешние показатели, вы можете добиться гораздо большего».

Все это привело Эллиота к еще одному правилу: не хвастаться мисоги. Это нормально – говорить о мисоги с друзьями и семьей. Но не нужно писать в «Твиттере», «Инстаграме» и «Фейсбуке» или хвалиться мисоги.

«Сегодня многие живут напоказ, – объяснил Эллиот. – Их цель – публикация в соцсетях, чтобы продемонстрировать всему свету, какой крутой поступок они совершили, и получить кучу лайков. Мисоги же обращен внутрь человека. Его основная ценность в том, что приходится делать что-то действительно некомфортное. Например, я захочу бросить задуманное. Не сдать во время трудного испытания будет сложно, потому что никто ведь не смотрит. Но я не сдамся, потому что *я сам* смотрю. И потом я буду вспоминать, как я был единственным человеком, наблюдавшим за собой, и все еще был на высоте. Это приносит какое-то глубинное удовлетворение. Вы действительно поступали так, как было правильно, будучи единственным наблюдателем? Или вам нужна аудитория и дружеское похлопывание по спине? Неужели вы

недостаточно важны, чтобы сделать это за себя? Данным принципом мы руководствовались еще до эпохи социальных сетей, а сегодня он кажется даже более актуальным».

Эллиот – впечатляющая личность, доктор медицины в Гарварде, много сделавший для повышения эффективности деятельности человека. Но его увлекательные «странные челленджи» могут показаться чем-то менее научным. После того как я вышел из-под влияния его харизмы, я разыскал другого ученого, чтобы узнать, есть ли в мисоги какой-либо научный смысл.

* * *

Марк Сири, доктор философии, всю свою жизнь изучал границы человеческой зоны комфорта. Будучи психологом из Университета в Буффало, Сири всегда восхищался известным выражением: «То, что нас не убивает, делает нас сильнее». Обычно в подобных шутках бывает доля правды. Но научный мир не соглашался с этим высказыванием.

«Существующая литература предполагает, что есть четкая прямая связь: когда с вами случается что-то неприятное, стрессовое – это всегда плохо и вы всегда сталкиваетесь с трудностями и негативными последствиями. Подобные события наносят ущерб, от которого вы страдаете долгое время, что подвергает вас большому риску психологических и даже физиологических проблем со здоровьем в будущем, – говорил Сири. – Положение дел выглядело удручающе».

Но однажды Сири наткнулся на исследование концепции, называемой закалкой. Он объяснил: «Это была теоретическая идея о том, что быть полностью подавленным негативными, стрессовыми вещами, конечно, нехорошо. Но это также предполагает, что быть полностью защищенным тоже не лучший вариант. Должен присутствовать определенный стресс, который обеспечит оптимальное психологическое и физиологическое благополучие».

Сири обнаружил, что теория закалки работает в животном мире. Например, было проведено исследование, в котором ученые из Стэнфорда подвергали стрессу детенышей белых обезьян. Они забирали их из семей раз в неделю в течение десяти недель. Когда детеныши выросли, они были значительно более выносливыми и приспособленными к реальному миру по сравнению со своими ровесниками. Они были лидерами, они были созидателями.

Сири задался вопросом: распространяется ли эффект закалки на людей?

Ученый и его исследовательская команда приступили к поиску ответа. Они спрашивали людей о серьезных стрессах, с которыми те сталкивались в жизни. Работа шла с совершенно обычной группой людей – в нее входили две с половиной тысячи человек со всей Америки. Некоторым было по 18 лет, а некоторым – и 101 год. Половина мужчин, половина женщин, представители разных рас, кто-то богатый, а кто-то бедный... Это было зеркало Америки.

Участники исследования регулярно проходили онлайн-опросы в обмен на бесплатный доступ в интернет. Их спрашивали, сколько раз они сталкивались с такими стрессами, как тяжелая болезнь или смерть близкого человека, финансовые трудности, насилие, наводнения, землетрясения и тому подобное. Спрашивали об их здоровье и благополучии. Вы подавлены или встревожены? Вы больны или испытываете боль? Как часто вам приходится ходить к врачу и сколько рецептурных лекарств вы принимаете? Вы счастливы?

То, что обнаружил Сири, подорвало устоявшееся в научной литературе мнение и подтвердило его теорию.

По сравнению с теми, кто был защищен от стрессов всю жизнь, «люди, которые столкнулись с некоторыми трудностями, сообщали о лучшем психологическом благополучии в течение нескольких лет исследования, – рассказывал Сири. – У них была более высокая удовлетворенность жизнью и меньше психологических и физиологических симптомов. Они с меньшей вероятностью использовали рецептурные обезболивающие. Они меньше пользова-

лись медицинскими услугами. Они с меньшей вероятностью сталкивались с нетрудоспособностью». Встретившись с некоторыми трудностями (но не с непреодолимыми), эти люди развили внутренний потенциал, который сделал их более сильными и устойчивыми. По словам Сири, они лучше справлялись с новыми стрессами, с которыми раньше не имели дела.

Сири знал, что напал на след чего-то значительного, и задался вопросом: увидит ли он аналогичные результаты в контролируемой среде? Он привел группу людей в лабораторию и спросил, сколько тяжелых событий было у них в жизни. Затем попросил опустить руку в ведро с ледяной водой и держать ее там так долго, как только возможно.

«Получился тот же самый результат, – сказал Сири. – Люди сообщали, что боль ощущается менее интенсивно, если у них в прошлом были какие-то жизненные невзгоды. Не высокий уровень, но, что критически важно, не нулевой. Их разум оставался более стабильным во время опыта. У них также было меньше негативных мыслей во время и после опыта».

С тех пор он проделывал это со всевозможными задачами, вызывающими стресс. Он заставлял людей сдавать экзамены, выступать с речью перед большой аудиторией и так далее. И всегда приходил к одному и тому же выводу: «Люди, пережившие какие-то невзгоды, проявляли более позитивную реакцию. Они воспринимали задачу как увлекательную возможность, а не как повод для непреодолимого страха».

Есть небольшой, но растущий объем исследований, которые приходят к тем же выводам, что и исследования Сири: люди ощущают подобный эффект и когда решают намного более серьезные задачи. Эти новые исследования рассматривают выполнение физически сложных заданий на свежем воздухе в качестве способа найти «физические, психологические, эмоциональные и духовные» инструменты.

Возьмем то, что обнаружили группы ученых из Новой Зеландии и Великобритании. Они проанализировали почти 100 исследований, посвященных психологическому воздействию испытаний на природе. Вывод ученых таков: покидая современный стерильный мир и подвергая себя новым стрессам, мы можем развить в себе стойкость, которой так увлечен Сири. «Противостояние риску, страху или опасности создает оптимальный стресс и дискомфорт, что, в свою очередь, ведет к повышению самооценки, формированию твердости характера и психологической устойчивости», – писали они.

По мнению одного исследователя, желание некоторых из нас испытать себя – это характерный «признак времени, когда люди ищут новый способ... убежать от все более регулируемого и упорядоченного образа жизни». И, как предположили ученые, что-то вроде мисоги может разжечь глубоко внутри человека огонь, провоцируя стрессы, подобные тем, с которыми сталкивались мужчины и женщины до того, как на нас обрушился весь этот комфорт.

Вот почему ученые считают, что испытание на природе, такое как охота в дикой местности или восхождение на гору, может быть лучше, чем «изобретенные» испытания, вроде организованных городских марафонов или командных видов спорта.

Я говорил об этом с Дугласом Филдсом, одним из ведущих нейробиологов страны. Он старший исследователь в Национальных институтах здравоохранения, руководит отделом нейрцитологии, которая занимается изучением нейронов.

Дуглас рассказал, что, переживая новый, стрессовый опыт, такой как мисоги, человек переводит кратковременные воспоминания в долгосрочные: то есть он запоминает, что с ним произошло сейчас, к чему это привело и что следует делать в следующий раз, когда он столкнется с подобной ситуацией. «В общем, создается память на будущее, – сказал он. – Мы сохраняем опыт, который может иметь ценность для выживания в другое время».

Я спросил Сири конкретно о мисоги и упомянул отчеты Эллиота, Пэрриша и Корвера после проведения испытаний. «Это очень хорошо согласуется с тем, как, по моему мнению, все работает, – ответил Сири. – Должен быть общий психологический процесс, который приводит к таким преимуществам. Если я буду развивать физическую форму с помощью плавания, я все

равно останусь в форме, когда буду бегать. Может быть, я не стану лучшим бегуном, но моя сердечно-сосудистая система будет выносливой. То же самое и с этим процессом закаливания. Он должен дать мне такую внутреннюю способность, которая позволит мне лучше справляться со многими вещами».

7

50, 70 или 90

Эллиот подействовал на меня как телевизионный проповедник мисоги. Он пробудил во мне интерес к поиску моей собственной дикой, ужасающей, перспективной задачи. Я захотел свой собственный мисоги. И поэтому, когда Донни позвонил мне с серьезным предложением, я был готов ввязаться в авантюру.

– Я собираюсь на Аляску на месяц или около того, – сказал он. – Это будет грандиозное приключение. Мы отправимся глубоко в Арктику, поохотимся на карибу. Когда мы прилетим туда, ты подумаешь: «Этого не может быть!» Земля там такая дикая и нетронутая, что ты себе не представляешь. Тундра – просто нереально огромная. Мы приурочим поездку к великой миграции карибу. Тысячи оленей карибу двинутся на юг, и это будет одно из самых удивительных зрелищ, которое ты когда-либо видел. Там повсюду гризли. И волки тоже. Мы поднимемся на древние горы и пересечем ледниковые реки. Мы столкнемся с сильными штормами. Арктика – одно из самых экстремальных мест на земле. И мы будем там совершенно одни. Если погода ухудшится, мы можем застрять на несколько дней...

– Дней? – переспросил я.

– Ага, дней... – Донни замолчал на некоторое время, а потом снова заговорил. – Я хочу, чтобы это было настоящее приключение. Каждый Божий день мы будем видеть то, что просто сведет тебя с ума. Но нам придется пойти ва-банк.

– Окей, – ответил я. – Я в деле.

После нашего разговора у меня наступила эйфория. Примерно на две минуты.

Но потом навалилось осознание того, что я опасно неподготовлен. Наша прошлая поездка в Неваду была некомфортной, и во время нее я глубоко тосковал по стерильным удобствам и безопасности моей современной жизни. Но те трудности все еще были в пределах 50/50 от того, что я мог совершить. А эта поездка? Она ведь намного более некомфортная и рискованная.

Я понимал, что, должно быть, чувствовал Эллиот, стоя на вершине южного края Большого Каньона и глядя в пропасть глубиной 2500 метров, отделяющую его от северного края. Восторг от приключения, но и опасение. Потому что другая часть того же разговора с Донни звучала так:

– Ты ведь понимаешь, что это будет намного более экстремально и опасно, чем поездка в Неваду? – спросил Донни.

– Да, я так и думал, – ответил я. – Но насколько более экстремально и опасно?

– Ну, где-то раз в 20.

– О, с этим я смогу справиться. Я боялся, что ты скажешь «в 50».

– Ну, может, и в 50. А может, в 70... или в 90, – сказал Донни.

В 90? Боже мой! Конечно, я был обладателем звания орлиного скаута. Но концепции выживания при убийственной погоде и в суровой дикой природе, навыки тушения пожаров, организации навесов, накладывания жгутов и завязывания правильного узла в каждом конкретном случае исчезли из моей памяти где-то еще в колледже, после того как я обнаружил, что Эван Уильямс делает скидку на бурбон. Узлы? Я до сих пор завязываю свои ботинки в стиле кроличьих ушек – это такой запасной метод на случай, если ваш шестилетний ребенок недостаточно развит в когнитивном плане, чтобы сделать нормальную петлю.

* * *

«в идеальном мисоги ты отдаешь ему все, что у тебя есть, и заканчиваешь его. Или, может быть, просто терпишь неудачу, – сказал мне Эллиот. – Закончить мисоги с большим запасом – значит делать его неправильно. Ты должен исследовать свой потенциал *на грани*».

И вот так получилось, что за шесть месяцев до того, как наш самолет должен был подняться в воздух с этой холодной взлетно-посадочной полосы в Коцебу, я начал пытаться перестроиться. Я подумал, что с некоторой подготовкой я мог бы рассчитывать, что мне удастся продержаться всю поездку.

Я вспомнил наш с Донни разговор в Неваде. «Допустим, завтра ты хочешь пойти на охоту, – говорил он, когда мы поднимались на смотровую площадку высотой примерно 3300 метров над уровнем моря на вершине Клив Крик Болди, откуда планировали наблюдать за оленями. – Все дело в готовности встретить определенное животное в определенном месте в определенное время». Конечно, объяснил он, нужно уметь натягивать лук или стрелять из винтовки. Но необходимо еще и изучить местные правила охоты, погодные условия и особенности местности, а также все, что касается биологии животного: как оно использует свои самые сильные стороны, как передвигается по земле, как ведет себя в стрессовых ситуациях, каковы его циклы сна, питания и перемещения.

«Тебе также нужно будет продумать правильную систему снаряжения и рассчитать свои потребности в еде, – сказал Донни. – Заключительный шаг – это охота, которая не будет приятной прогулкой по лесу. Даже у опытных охотников вероятность успеха составляет около 25 %. Подумай о том, как бы ты двигался по лесу и вел себя, если бы знал, что за тобой охотится человек. Именно так ведет себя большинство крупных животных».

Мне нужно было превратиться из писателя, прикованного к письменному столу, в современного горца. А у меня было всего несколько месяцев, чтобы подготовиться к экзамену.

Я вспомнил второе правило мисоги и решил, что первым принципом все-таки должно быть вернуться домой живым. Вот так я оказался в центре для посетителей близлежащего государственного парка, проходя курс экстренной медицины в условиях дикой природы. Двухдневный семинар обещал «научить меня навыкам медицины в условиях дикой природы, которые мне понадобятся, чтобы уверенно применять их». Семинар позиционировал себя как «идеальный вариант для людей, проживающих в отдаленных районах». Я должен был научиться справляться со многими ужасами, которые могут в конечном итоге меня убить. Сломанный позвоночник или проломленный череп (если случится авиакатастрофа). Сложные переломы и каверзные колотые раны (если упадешь с водопада). Переохлаждение, удары молнии, отек легких (учитывая погоду и ландшафт Аляски). И так далее.

Курс вели в основном турпроводники, скаут-мастера, вожатые лагерей и биологи, специализировавшиеся на дикой природе. Чтобы купить страховку, нужно было получить сертификат с печатью, подтверждающий, что ты прошел курс. Имелась также пара пенсионеров, которые прибыли одетые так, как будто курс был промежуточной остановкой между сафари в стиле Хемингуэя и покорением вершины Эвереста: высокотехнологичные дорожные брюки, рубашки и шляпы на сумму около 1300 долларов, огромные непромокаемые ботинки и рюкзаки размером с двенадцатилетнего ребенка, полностью загруженные черт знает чем. Я не мог до конца понять, зачем этим ребятам нужен курс экстренной медицины. Они всем своим видом демонстрировали, что о дикой природе и выживании в ней они знают все, что и подтвердили, рассказав о своих прежних приключениях.

Я страдал два дня оттого, что инструкторы и эти пенсионеры готовили меня ко множеству способов, которыми я мог умереть или серьезно пораниться в глухой местности. Но мой самый большой страх все еще не был устранен. После окончания курса я подошел к одному из

инструкторов – миниатюрному, ухмыляющемуся типу, похожему на вожатого летнего лагеря в Миннесоте, – и спросил:

– А что делать, если нападет гризли?

Его ответ меня разочаровал.

– Ну, в этом курсе мы не рассматриваем нападения животных. Просто там так много разных животных, которые могут на вас напасть...

Но затем он оживился:

– Зато теперь вы знаете, как перевязывать колотые раны! Так что, если медведь нападет, вы можете использовать то, что узнали здесь, чтобы остановить кровотечение.

Пока он восхищался моим умением перевязывать раны, я вспомнил историю, услышанную от учителя геометрии в средней школе. Летом он работал на рыбацком судне на Аляске и пообещал рассказать нам о медведях, если мы все сдадим домашнее задание. Эта совершенно жуткая история была о молодом матросе на чартерном судне. Он увидел на берегу огромный куст черники и пошел к нему собирать ягоды. Пассажиры судна наблюдали за ним и вдруг заметили какое-то движение с другой стороны куста: полутонный гризли также решил, что черника с этого конкретного куста – потрясающее лакомство.

Эти двое, не обращая внимания друг на друга, ходили вокруг куста. Туристы закричали, но юноша не услышал их крика из-за ветра и шума реки.

Медведь и человек собирали ягоды, невольно сближаясь. Пока не встретились. У матроса глаза стали как тарелки. Гризли встал на задние лапы, отвел назад свою массивную переднюю лапу – и начисто снес ему голову. Как игрок Малой лиги, отбивающий бейсбольный мяч. Он просто отрубил парню голову...

Ну ничего, зато я знал, как перевязать колотую рану.

Я вернулся домой, погуглил «что делать, если нападет гризли» и попал на страницу Службы национальных парков США. Если 450-килограммовый гризли решит затеять драку со мной, имеющим вес 77 килограммов, правительство США предлагает мне бросить рюкзак, упасть лицом вниз на землю, притвориться мертвым и прикрыть шею руками. Я полагаю, что эта техника останавливает неизбежное обезглавливание. И пока я лежу там, на земле, мне, возможно, лучше развести ноги. Из-за этого медведю будет сложнее меня перевернуть, чтобы затем вонзить свои 10-сантиметровые когти прямо в мою душу.

Обычно медведи нападают на людей, когда те случайно подходят слишком близко к их детенышам, еде или территории. В этом случае медведь, как правило, не убивает человека, а просто калечит.

Но все шансы отменяются, если медведь войдет ночью в палатку. Тогда это будет существо, жаждущее человеческой плоти. В таком случае нужно атаковать медвежьего Шугара Рэя Робинсона, нанося шлепки и апперкоты по его морде. Мне оставалось предположить, что эта техника полезна тем, что она травмирует ваши руки. Тогда у полицейских будет достаточно доказательств, чтобы уверенно сказать вашей семье: «Он погиб сражаясь». Ну, в том случае, если ваше тело обнаружат.

Но хватит о медведе и о том, что он ест. Мне там тоже придется что-то есть. Наша команда не выживет на добытом мясе.

– На поиски животного могут уйти недели, если мы вообще его найдем, – объяснил Донни. – Поэтому мы берем еду с собой.

Проблема в том, что каждый грамм еды, одежды и другого снаряжения в моем рюкзаке дает большую нагрузку на спину. Я не хотел ходить по лесу с запасами еды и носить их всю дорогу. Но я также не хотел, чтобы пропитание у меня внезапно закончилось. Все же это была охота, а не голодовка.

По различным подсчетам выходило, что там я буду сжигать примерно от 5000 до 8000 калорий в день – а это слишком много еды, чтобы носить ее с собой. Донни посовето-

вал просто набрать то количество калорий, которого будет достаточно для жизнедеятельности. Скажем, от 1800 до 2500 на день. Дополнительную энергию можно получить, сжигая лишний вес.

– Ну, мы будем голодны, – сказал мне Донни. – Но выживем. Обычно я теряю около семи килограммов каждый раз, когда отправляюсь на месячную охоту.

На завтрак и обед Донни ест энергетические батончики и высококалорийные продукты, такие как орехи и сухофрукты. Готовить их не нужно. На ужин – сублимированные походные блюда в упаковке. Кипяток наливают прямо в пакет, чтобы «приготовить» еду – получается что-то вроде стаканчиков с лапшой быстрого приготовления. Эти блюда имеют 30-летний срок годности, весят как несколько ватных палочек, да и вкус имеют похожий. Мне не понравилась еда во время нашей последней поездки с Донни, но я понял принцип. Так что тоже решил собрать энергетические батончики и сублимированную еду для походов. Может быть, еще какую-нибудь смесь орехов. И, ладно, несколько шоколадных батончиков. Это будет безвкусный месяц, зато с кучей консервантов и сахара.

Приоритет номер два: не опозориться. Я, конечно, мог бы применить правило: «Притворяйся, пока не сделаешь это правдой».

Я не хотел тянуть группу назад и не хотел, чтобы от меня услышали хоть одну жалобу. Если только моя проблема каким-то образом не подвергнет всех нас опасности и не нарушит правило мисоги номер два. Например, «мне холодно» – нет. Но «мне холодно, ведь я почти уверен, что у меня обморожение левой ноги, и если онемение распространится еще выше по ноге, вам, вероятно, придется вынести меня отсюда» – разумно. «Я устал» – нет. «Я устал, и я думаю, это потому, что я подхватил хантавирус несколько километров назад. Боюсь, что, просто взглянув на меня, вы тоже заразитесь» – подойдет.

Было совершенно ясно, что большую часть поездки я буду замерзший, мокрый и уставший. С холодом должны справиться движения и многочисленные слои одежды. Я буду много двигаться и согреюсь. И я с радостью надену дополнительные слои, чтобы избежать обморожения и постоянного стука зубов. Но я не мог собрать просто какую-нибудь одежду.

На самом деле Донни говорит, что самый простой способ умереть в дикой природе – это упаковать не то снаряжение. Во-первых, хлопок убьет тебя. Когда хлопок намокает, он становится холодным, и гипотермия наступит прежде, чем ты успеешь сказать: «Мне х-х-холодно... Д-д-думаете, у нас п-п-проблемы?»

– Шерсть и синтетика остаются теплыми, даже когда намокнут, так что тебе определенно нужны эти базовые слои, – сказал Донни. – Тебе нужен шерстяной свитер и носки. Обязательно штаны на пуху и пуховик с капюшоном. А также перчатки и шапка. И водонепроницаемые внешние слои. Мы будем носить одни и те же шмотки каждый день. Возьми с собой дополнительный базовый слой и еще пару носков на случай, если первая промокнет.

Что касается обуви, Донни связал меня с немецким производителем ботинок с вековой историей под названием Hanwag. Я проверил варианты на сайте и нашел предназначенные для зимнего альпинизма. Одна пара была оценена как теплая до –40 градусов по Цельсию. Цена составляла почти 400 долларов. Когда я заговорил об этом со своей женой, она ответила: «Хорошо, сколько бы ты заплатил, чтобы сохранить свои пальцы на ногах?» Конечно, больше чем 400 долларов. Так что ботинки отправились в корзину заказов.

Я купил хорошее снаряжение и легкую еду. Но единственное, в чем не могла помочь кредитная карта, – это физическая подготовка. Я буду неоднократно подниматься и спускаться на тысячи метров в поисках животного, которое потом мне, возможно, придется носить в виде 45-килограммовых кусков. Я скорректировал свои тренировки.

Мои типичные тренировки, как и у большинства современных людей, в основном направлены на то, чтобы не привлекать к себе негативного внимания в бассейне. Форма важнее функции.

Но для этого путешествия мне понадобятся навыки, которые нужны были людям на протяжении миллионов лет, чтобы выжить. Способность карабкаться по крутым склонам гор. Быстро приближаться к животному или убегать от опасности. Перепрыгивать через ручей. Сопротивляться падениям и ходить по неровной земле. Переносить тяжелые грузы на большие расстояния.

Я отправил электронное письмо доктору Дугу Кечиджяну, старому другу, который служил в спецназе парашютно-спасательной службы ВВС США. Когда морские котики или армейские рейнджеры получали ранения в полевых условиях, Дуг прыгал с парашютом, чтобы спасти их. Он выполнял миссии в Ираке, Афганистане и на Африканском Роге, а через год службы получил звание Выдающегося летчика, что фактически означало признание его самым ценным сотрудником ВВС. Когда Дуг не спасал жизни в Фаллудже, он учился в Колумбийском университете на доктора физиотерапии. Представьте себе Капитана Америку. Теперь добавьте еще 40 баллов к его IQ.

Сейчас Дуг помогает американским бойцам спецназа и профессионалам из крупных спортивных лиг найти золотую середину: перейти за черту возможного на задании или в игре и избежать травм. Он любезно согласился поделиться спортивной мудростью со мной, долговязым писателем, который своим величайшим спортивным достижением считал то, что он набирал высокие баллы в аркадном баскетболе в районе Лас-Вегаса.

«Мы должны превратить тебя в физически разностороннего человека», – сказал Дуг.

Я должен был проводить два дня в неделю на силовых тренировках с использованием гири, штанг и веса тела. Это те модели движений, для которых предназначено тело, – приседания, прыжки, выпады, подтягивания, переноска грузов и так далее. Затем я каждый день бегал спринт, поднимался в гору с 23-килограммовым рюкзаком и проходил пешком от 8 до 24 километров. Я также начинал каждую тренировку с нескольких упражнений, чтобы защитить суставы, которые обычно травмируются в полевых условиях. Лодыжки, колени, плечи и так далее. Подверни там лодыжку – и придется долго ковылять обратно к цивилизации. Если только волки не найдут тебя раньше.

Это приблизило меня к правилу мисоги номер один: шансы справиться – 50/50.

Найти дискомфорт в Лас-Вегасе легко: все, что нужно сделать, – это пойти в пустыню. Пешие прогулки и бег летом походили на упражнения в печи. Но в то же время эти прогулки и пробежки были как оазис вдали от моей повседневной жизни в каменных джунглях. Я надевал свои гигантские ботинки за 400 долларов (в конце концов, их нужно было как-то использовать) и тащился по каньонам Ред-Рок, пустыне Блэк-Рок, лесам Джошуа-Три или сосновым нагорьям в течение нескольких часов каждые выходные. Эти природные условия действовали на мой разум как мойка высокого давления, очищая от недельной грязи. Кому нужно болтать с психотерапевтом за 100 долларов в час, когда есть длинные, тихие, пустые тропы, только и ждущие, чтобы их прошли?

Мои упражнения в жару давали эффект, которого я не мог добиться, работая с гантелями на бицепсы или на беговой дорожке, совмещая это с просмотром какого-нибудь реалити-шоу в крутом тренажерном зале с климат-контролем. По данным ученых из Университета штата Орегон, люди, которые тренировались в помещении с температурой 38 градусов в течение десяти дней, значительно увеличили свои показатели физической подготовки в сравнении с группой, которая выполняла ту же самую тренировку в помещении с кондиционером. «Горячая» тренировка вызвала «необъяснимые изменения в левом желудочке сердца». Это может улучшить здоровье и работоспособность сердца. «Горячие» упражнения также активизируют белки теплового шока и белок BDNF – нейротрофический фактор мозга. Первые борются с воспалением, в результате увеличивая продолжительность жизни, в то время как последний является химическим веществом, способствующим выживанию и росту нейронов. По данным

Национальных институтов здравоохранения, BDNF может защищать от депрессии и болезни Альцгеймера.

Я не боялся проявить немного изобретательности. Чтобы привыкнуть таскать тяжелые вещи весь день, я надевал рюкзак весом от 18 до 27 килограммов, выполняя работу по дому. Представьте себе: взрослый мужчина пылесосит, складывает белье и чистит туалет, будучи нагружен как пехотинец. Или же я надевал рюкзак и выгуливал собак в своем пустынном районе, обув зимние ботинки. Я выглядел как форменный идиот. И чувствовал себя точно так же. Но я предпочитал выглядеть и чувствовать себя идиотом в пригороде Лас-Вегаса, а не в Арктике. Я обнаружил, что перенос веса на расстояние – это «два по цене одного»: такое упражнение значительно улучшило мои силу и выносливость.

По ночам я читал книги и малоизвестные старые правительственные отчеты о том месте, куда собирался отправиться. Например, книгу Джека О'Коннора *The Big Game Animals of North America* («Крупные охотничьи животные Северной Америки»), которую Донни считает своей библией. Или *A Sand County Almanac* («Альманах округа Сэнд») – опус Альдо Леопольда о науке, политике и этике охраны природы. Или научные исследования о стаде карибу в западной Арктике, на которых нам предстояло охотиться. Было интересно увидеть эту землю и ее проблемы глазами людей, там побывавших, – многие из них были такими же очкариками-писателями, как и я.

* * *

Процесс подготовки быстро подтвердил мое мнение о том, что я во всем этом плохо разбираюсь. Все же я не знаток дикой природы.

Попытка освоить навыки выживания, рассчитать потребности в снаряжении и калориях, пройти все тренировки и разобраться в сложных экологических системах была унижительным и, безусловно, неуклюжим опытом.

Случались тренировки, когда я хотел все бросить, разочарования, когда я пытался понять то, чего не понимал, и серьезные опасения, что я все провалю и проведу самый несчастный месяц в своей жизни. Если мне вообще удастся продержаться так долго.

Но меня утешал тот факт, что я такой не один. Мы все лузеры, когда дело касается чего-то нового. Однако неуклюжий выход из нашей зоны комфорта предлагает слишком много преимуществ, чтобы их игнорировать.

Освоенные новые навыки, особенно те, в которых люди нуждались миллионы лет и которые требуют использования разума и тела, останутся со мной и после Аляски в стиле дзен: «Путь к цели важнее самой цели». Это также один из лучших способов повысить осознанность настоящего момента без использования благоговий, буддийских мантр или приложений для медитации.

Мне нужно было только подумать о том, что я делаю, прежде чем начать подготовку к поездке на Аляску. В принципе, я лет пять ел примерно одну и ту же еду, ездил на работу одним и тем же маршрутом, разговаривал с коллегами по работе и приходил домой, чтобы смотреть один и тот же телевизор.

Ученые из Соединенного Королевства недавно обнаружили, что наш мозг начинает работать в режиме трансового «автопилота» или «лунатизма», как только мы делаем что-то снова и снова, снова и снова, – наше сознание отключается от того, что мы делаем. Вместо того чтобы присутствовать и осознавать, мы с гораздо большей вероятностью теряемся где-то внутри своей головы. Мы планируем, что будем есть на ужин, гадаем, когда выйдет новый сезон любимого шоу, размышляем о зарплате коллеги. Мы живем в состоянии постоянной ментальной суеты и бессмысленной болтовни.

Мои месяцы подготовки многое изменили. Новые ситуации убивают ментальный беспорядок. В новизне мы вынуждены присутствовать и сосредоточиваться. Это происходит потому, что мы не можем предвидеть, чего ожидать и как реагировать, и таким образом выходим из транса, который приводит к быстрой перемотке жизни вперед. Новизна может даже замедлить наше ощущение времени. Это объясняет, почему время, казалось, шло медленнее, когда мы были детьми. Тогда все было новым и мы постоянно учились.

Психолог Уильям Джеймс писал об этом в своей работе 1890 года *The Principles of Psychology* («Принципы психологии»): «Один и тот же промежуток времени кажется короче по мере того, как мы взрослеем... В юности мы можем получать абсолютно новый опыт, субъективный или объективный, каждый час дня. Предчувствие живо, восприимчивость сильна, и наши воспоминания о том времени – как и о времени, проведенном в быстром и интересном путешествии, – представляют собой нечто сложное, многообразное и продолжительное. Но по мере того как каждый проходящий год превращает часть этого опыта в автоматическую рутину, которой мы вообще почти не замечаем, дни и недели сглаживаются в воспоминаниях до бессмысленных единиц, а годы становятся пустыми и исчезают».

Группа ученых из Израиля подтвердила предположение Джеймса в серии из шести исследований. Ученые опросили группы людей, которые занимались чем-то новым для себя и чем-то привычным. «Во всех исследованиях, – писалось в заключении, – мы обнаружили, что продолжительность рутинной деятельности люди помнят как более короткую, чем продолжительность нерутинной деятельности».

Замедление времени – это то, что, по словам Пэрриша, происходит в мисоги. «Я становлюсь невероятно сосредоточенным на поставленной задаче, – сказал он. – Когда я оглядываюсь назад на мисоги, которое длилось несколько часов, оно кажется днями, потому что я помню каждую деталь».

Кроме того, выход за пределы зоны комфорта для овладения полезными навыками, требующими применения как ума, так и тела, изменяет «проводку» нашего мозга на глубинном уровне. Обучение новому повышает производительность и устойчивость к некоторым заболеваниям, улучшает миелинизацию – процесс, который, по сути, дает нашей нервной системе первоклассный двигатель, создавая более сильные и эффективные нервные сигналы по всему мозгу и телу. Мозг с большим количеством миелина демонстрирует улучшение производительности по всем направлениям. Слишком малое количество этого вещества вызывает нейродегенеративные заболевания, такие как болезнь Альцгеймера. Исследователи из Мичиганского университета, например, обнаружили, что деменция гораздо реже встречается у людей, которые посвятили значительную часть своей жизни обучению. Самое интересное в этом исследовании заключалось в том, что у таких людей реже возникала деменция, даже несмотря на то, что процент заболеваемости диабетом среди них был выше; а диабет, как известно, увеличивает вероятность развития деменции. Все это позволяет предположить, что, посвятив себя изучению новых вещей, мы можем компенсировать некоторые из наших вредных привычек.

За день до отъезда я упаковывал рюкзак размером с холодильник. Слои шерстяной одежды, дождевики, ботинки, энергетические батончики, сублимированные продукты и все такое прочее. Я быстро пробежался по мысленному и физическому контрольному списку. Я не заработал заново все свои прежние значки бойскаутов, но приблизился к первому и второму правилам мисоги.

Я был стройнее и сильнее (по иронии судьбы, то, что я стал стройнее, может мне навредить, когда я начну сжигать огромное количество калорий на охоте). Я мог забросить на спину 23-килограммовый рюкзак и идти почти до тех пор, пока власти не отзовут меня. Я также приобрел новую библиотеку по естественно-научным знаниям и обнаружил себя говорящим жене: «Ты можешь поверить, что медведи гризли любят мотыльков? Они могут съесть их сорок

тысяч за один день» или «Ты знала, что если порезать артерию, то истечешь кровью всего за пять минут?»

Я бросил рюкзак в багажник машины жены. Затем в последний раз отправился спать в свою теплую, мягкую постель. Жена отвезла меня в аэропорт рано утром, обняла на прощание и напутствовала:

– Постарайся, чтобы гризли не оторвал тебе голову.

8

150 человек

– По мере того как наши самолеты будут уменьшаться, приключение будет увеличиваться, – сказал мне Донни, когда мы планировали поездку.

Переход от комфортной среды к дискомфортной часто является многоступенчатым процессом. Так происходит потому, что среднестатистический человек сейчас значительно удален от истинно дикой природы. Чтобы добраться до отдаленных, некомфортных, неудобных мест, таких как Арктика, требуется путешествовать с помощью ряда все более мелких и примитивных видов транспорта: от гигантского реактивного самолета до регионального или самолета 4X4 – а потом чем угодно.

Я волновался, когда шел по аэропорту Лас-Вегаса. Я не мог понять, нервничаю я из-за предстоящих полетов или из-за 33-дневного путешествия с одной парой штанов и двумя парнями, с которыми только что познакомился. Но это могло быть и симптомом современного мира, который я покидал.

Сатоси Канадзава, доктор философии, посвятил большую часть своей карьеры изучению того, что происходит с людьми в нашей перенаселенной среде. Сатоси преподает в Лондонской школе экономики эволюционную психологию, а это значит, что он изучает, как появился человеческий мозг и как наш новый мир его меняет.

Это тема, в которой стоит разобраться. И чем быстрее, тем лучше. Мы все больше заселяем города. На момент подписания Декларации независимости только 5 % из нас были городскими жителями. К 1876 году доля горожан выросла до 25 %. Но примерно 100 лет назад мы начали склоняться в сторону городской жизни. Сегодня 84 % американцев живут в городах, и все больше людей переезжают в них. Удивительная тенденция.

Согласно недавнему опросу Института Гэллапа, только 12 % американцев на самом деле *хотят* жить в городе (и этот опрос был проведен до COVID-19). Похоже, что многим людям не нравились города даже тогда, когда мы начинали в них жить около 6000 лет назад. До того как Кристофер Маккэндлесс в широко известном фильме *Into the Wild* («В диких условиях») отправился в аляскинский буш или Генри Дэвид Торо в 1845 году пробрался на километр в лес и построил хижину у Уолденского пруда, было множество других мужчин и женщин, которые покинули цивилизацию без фанфар и жили тихо, невидимые и неслышимые. В мире были отцы-пустынники и матери-пустынники – монахи, которые в третьем веке покинули цивилизацию, чтобы жить в одиночестве в египетской пустыне. Был Будда, сбегавший около 540 года до нашей эры из богатого дворца, чтобы бродить по миру как аскет. Даже Иисус провел 40 дней, блуждая по пустыне. Он молился, постился и сопротивлялся искушениям и обещаниям современного ему мира. Вот почему мы отказываемся от пива и мяса, молимся и постимся в течение 40 дней Великого поста.

Призыв к чему-то первозданному люди, похоже, чувствуют где-то глубоко внутри себя. Тот же опрос Института Гэллапа показал, что большинство американцев сегодня говорят, что предпочли бы жить за городом или в маленьком провинциальном городке. А это, учитывая наше стремление к выживанию, не имеет большого логического смысла, верно? Теория эволюции Дарвина основана на идее, что черты, присущие всем видам, – это те, которые позволяют нам выживать и размножаться. Действительно ли жизнь в глуши – лучший способ выжить и распространить ДНК?

В городе можно жить гораздо комфортнее и удобнее. Исследования показывают, что люди, живущие в городах, как правило, лучше зарабатывают (даже с поправкой на стоимость жизни) и имеют больше возможностей. У них также лучший доступ к санитарным услугам, здравоохранению и питательной пище. И они могут дойти пешком или быстро доехать на такси

до аптек, супермаркетов, отделений неотложной помощи, психиатрических клиник, ресторанов, баров, концертных площадок и музеев. Все это места, которые дают преимущества для выживания или помогают найти себе пару. Подумайте о тысячах баров, ресторанов, аптек, супермаркетов, концертных площадок, музеев и врачей на 57 квадратных километрах Манхэттена.

Сегодня можно переехать в квартиру в большом городе и решить никогда ее не покидать. Буквально никогда не выходить из квартиры в течение многих лет. Требуется только приличное подключение к интернету, чтобы удаленно работать, заказывать еду и иметь доступ к телемедицине. Эта реальность уже здесь. Японское правительство сообщает, что полмиллиона молодых японцев отказываются покидать свои спальни. Их называют *хикикомори*; в основном это люди, которые взяли себе длительный тайм-аут. Треть из них провела в самоизоляции более семи лет.

Так почему же мы хотим жить среди природы? Чего города не дают нам в достаточном количестве, конкурируя, по-видимому, с нашим стремлением выжить? Это вопрос, на изучение которого Канадзава потратил годы.

Некоторые исследователи психического здоровья сегодня называют нашу бетонную, просторную среду обитания «ландшафтами отчаяния». Когда-то промышленная революция подстегнула массовую миграцию в города с обещанием надежных рабочих мест. С тех пор мы не поворачивали назад. Тем не менее, что довольно интересно, деньги, похоже, не помогают преодолеть разрыв в уровне счастья между сельскими и городскими жителями. Исследования показывают: даже бедные люди, живущие в сельской местности Китая, сообщают, что они счастливее, чем бесконечно более богатые китайские городские жители.

Представление о том, что города угнетают нас, подкрепляется цифрами. Люди, живущие в городах, по сравнению с жителями сельской местности на 21 % чаще страдают от беспокойства и на 39 % чаще – от депрессии.

Два явления помогают объяснить этот разрыв в уровне счастья между городом и деревней. Первое – довольно любопытное число 150. Рассмотрим следующий набор цифр:

148,4
150
150–200
125

Эти цифры представляют собой средние показатели численности племени охотников-собирателей, группы каменного века, жителей деревни в древней Месопотамии и воинов древнеримского легиона.

Группа примерно из 150 человек или меньше кажется идеальным сообществом. У этого числа даже есть название – число Данбара, в честь британского антрополога Робина Данбара, который его открыл. По мере нашего развития группы численностью менее 150 человек имели достаточно ресурсов, чтобы охотиться, растить детей и в целом процветать.

Когда группы превышают данный лимит, все становится непонятно. Работа более чем с полутора сотнями имен и лиц, а также со всеми социальными нарративами среди членов сообщества – слишком большая нагрузка для мозга. Большие общества сложны и отнимают много времени (у них должны быть правительство и законы), и это может истощить людей.

Предпочтение размера группы в 150 человек, вероятно, заложено в наш мозг миллиоными лет эволюции, и сегодня оно все еще проявляется. Теперь рассмотрим следующий ряд:

112,8
180
153,5
169

Эти цифры отражают среднюю численность населения сегодняшних приходов амишей в Пенсильвании, размер армейской роты во время Второй мировой войны, количество социальных связей среднестатистического американца и количество реальных друзей, о которых сообщает среднестатистический пользователь «Фейсбука» (несмотря на значительно большее количество френдов в этой социальной сети).

Данбар объяснял это так: «Человеческие общества скрывают в себе естественную группу из примерно 150 человек... Это количество людей, к которым вы не постеснялись бы присоединиться без приглашения, чтобы выпить, если бы случайно столкнулись с ними в баре».

В своей книге *The Tipping Point* («Переломный момент») Малкольм Гладуэлл объяснил, как это число влияет на бизнес. Возьмем, например, W. L. Gore & Associates – компанию, которая производит водонепроницаемый материал GORE-TEX, используемый в моих ботинках, непромокаемых штанах и куртке. Методом проб и ошибок в компании обнаружили, что в их офисных зданиях с более чем 150 сотрудниками гораздо больше и социальных проблем. Решение? Они построили офисы, ограничив число сотрудников данной цифрой. Именно этот шаг W. L. Gore & Associates, которую постоянно называют одной из лучших компаний страны для работы, благодарит за свой успех как бренда стоимостью в миллиард долларов. Правда, любопытно? А зарабатывать больше денег, изменяя размер офиса, – это здорово. Но Канадзава больше интересуется, какое отношение число Данбара имеет к нашему желанию сбежать из города и жить в глуши.

Он считает, что мы по-прежнему предпочитаем наши первоначальные размеры групп. Жизнь в сельской местности и небольших городах более точно имитирует среду, в которой мы развивались. Плотность человеческого населения в мире, когда мы жили в сообществах охотников-собирателей, составляла около 1 человека на 15 квадратных километров. Сравните это с Манхэттеном, где на такой же площади ютятся около 417 000 человек. Даже в городах среднего размера, например в Провиденсе, штат Род-Айленд, и в Портленде, штат Орегон, на 15 квадратных километров приходится 58 000 и 26 000 человек соответственно.

Поэтому, «когда плотность населения становится слишком высокой, – писал Канадзава, – человеческий мозг чувствует беспокойство и дискомфорт, и это может привести к снижению субъективного благополучия».

Дискомфорт, который создают города, может большинству из нас на фундаментальном уровне затруднить продвижение вперед. Города – это быстро меняющиеся, перенаселенные, сверхстимулирующие среды, в которых не нужно прилагать никаких усилий. Не каждая психика такое выдержит. Канадзава назвал свою идею «теорией счастья саванны», и общее практическое правило таково: где бы ни находился человек, чем выше плотность населения, тем менее счастливым он, скорее всего, будет. Это может объяснить, почему недавнее исследование ученых из Гарвардского университета показало, что Нью-Йорк оказался последним – 318-м из 318 – в рейтинге самых счастливых американских городов.

* * *

Самолет на 108 пассажиров доставил меня в Сиэтл, где я встретился с Донни и Уильямом для следующего рейса в Анкоридж. Они сидели у ворот и выглядели как гранж-группа, которая проводит много времени в лесу и которую, по-видимому, не кормили целую неделю. У обоих были длинные волосы и бороды, оба были одеты во фланелевые рубашки и большие альпинистские ботинки Hanwag. Оба поглощали сухие завтраки и M&M's с арахисовым маслом.

Они посмотрели на меня и ухмыльнулись. Мой собственный образ был примером того, что происходит, когда яппи подписывается на работу в лесу. У меня была двухдневная щетина, и я был одет в спортивные штаны для йоги, байку с капюшоном и кроксы, которые планировал носить в лагере. Все это я надел в первый раз.

– Ты готов? – спросил Донни. Это был справедливый вопрос.

– Ну, посмотрим, – ответил я.

Уильям предложил мне M&M's, но я отказался, потому что было десять утра.

Он окинул взглядом мое костлявое тело.

– Чувак, тебе нужно поесть, – сказал Уильям, засовывая в рот еще полдюжины M&M's. – Вчера я съел буррито и бургер с картошкой фри. Делаю все возможное, чтобы набраться сил до наступления трудных времен!

Я уже начал думать, что мне следовало бы набрать несколько лишних килограммов, поэтому схватил пригоршню сухого завтрака.

Донни наклонился ко мне.

– Нам пришлось проверить 15 сумок, – сказал он. Это были рюкзаки, еда, вигвам, снаряжение для камеры, ружье, лук и многое другое. – В общем, я сделал поддельные пропуска для СМИ, чтобы мы могли получить журналистский тариф на наши сумки. Это обошлось нам в 300 долларов за все наши вещи вместо полутора тысяч. – Он бросил мне бейдж СМИ. – Ну как тебе?

Висевший на шнурке бейдж был размером с кредитную карточку. На нем была изображена рожа Донни и логотип Sicmanta, его продюсерской компании.

Сверху бейдж был проштампован, а внизу имелся штрихкод.

– Что за штрихкод? – спросил я.

– Э-э-э... Мы нашли его, вбив в «Гугле» «изображение штрих-кода», – ответил Донни.

На протяжении всей карьеры у меня были сотни пропусков для СМИ, которые позволяли мне попадать в места с такой же строгой охраной, как в Пентагоне.

– Честно, чувак, – сказал я. – Это выглядит более законно, чем любой пропуск для СМИ, который у меня был.

Вскоре нас вызвали на посадку на четырехчасовой рейс в Анкоридж.

Чтобы добраться до пункта назначения – северо-восточной точки на карте, – потребовалось два дня пути. Ночь мы провели в Анкоридже. Бедный водитель гостиничного автобуса посмотрел на нас так, словно мы только что вырубili его бабушку, когда мы сказали, что нам нужно погрузить в его фургон 16 тяжелых сумок.

Мы поспали несколько часов и еще до рассвета вернулись в международный аэропорт Анкориджа имени Теда Стивенса (еще кому-нибудь кажется странным называть аэропорт в честь сенатора, погибшего в авиакатастрофе?) на рейс авиакомпании Alaskan Airlines в Коцебу.

Солнце поднималось из-за серого одеяла облаков, когда пассажирский самолет на 124 места устремился на север. Через час неоновая-бордовая полоса проецировалась низко над горизонтом, который растворился в пудрово-голубом небе. Единственным признаком земли внизу был массивный белый пик Денали, самая высокая точка Северной Америки высотой 6190 метров.

9

162 километра

Я должен был ценить этот полет в Коцебу больше. Тогда я и не думал наслаждаться последними моментами современной роскоши – многоканальными телевизорами на спинках сидений, бесплатным кофе и, конечно же, водой и туалетом. Я с тоской думаю о том тесном, но удобном сиденье, когда меня подбрасывает, пока Майк отрывает нашу «Сессну» от земли и уносит в Арктику.

Лачуга Ram Aviation в Коцебу уменьшается по мере того, как мы поднимаемся на высоту 100 метров, затем 200, 300... Мы медленно набираем высоту синхронно с мшистой тундрой, ползущей в горы. Реки внизу, окруженные соснами в форме трубоочистителей, окрашены в молочно-изумрудно-зеленый цвет. Они изгибаются естественным курсивом по всей тайге. Запах земли поднимается нам навстречу. Это мускус и земля, холодные и чистые.

Уильям касается лбом стекла, когда сидит на переднем пассажирском сиденье самолета и смотрит вниз на землю, как хищная птица. Он указывает на гризли, волка и карибу, которых заметил внизу. Ветер иногда подкидывает нас вверх, бросает вниз или толкает в сторону. Двигатель, приводящий в действие единственный пропеллер самолета, оглушителен.

Я тем временем забираюсь на заднее сиденье и испытываю нечто вроде прозрения. Как там мой страх перед полетом? Он ушел. Этот опыт – запах земли, виды и чудо, которое это уродливое маленькое летающее приспособление делает для нас, за пару часов доставляя туда, куда раньше охотники шли пешком целый месяц, – просто невероятен. Наверное, страх – это то, что часто ощущается до приключения.

Я провожу полет в благоговении перед миром внизу. Через час Майк нажимает на рычаги, и у меня закладывает уши. Двигатель сильно завывает, и мы снижаем высоту. Снижаем быстро. Это скорее бомбометание с пикированием, чем спуск. Вот мы на высоте 580 метров. Потом 500, 480... Самолет врзается в каменистое, но плоское пространство тундры.

Специальные шины «Сессны» – выпуклые, негабаритные шины низкого давления, которые поглощают удары и позволяют приземляться на неровную поверхность, – рикошетят от земли. Мы подпрыгиваем, подпрыгиваем и подпрыгиваем, пока не останавливаемся. Затем Майк быстро выбрасывает наше снаряжение из самолета и бормочет, что его самолет слишком большой, чтобы приземлиться в нашем конечном пункте назначения.

– Брайан приедет сегодня, чтобы отвезти вас туда, – говорит он.

Он исчезает. Мы с Уильямом стоим с нашими огромными рюкзаками посреди этой «взлетно-посадочной полосы», которая на самом деле представляет собой просто плоскую 90-метровую полосу холодной ухабистой тундры.

Отсюда земля уходит вниз, а потом начинается долгий подъем в горы. Это покрытый инеем серо-зеленый мир. Небо окрашено в психоделические дымчатые цвета с ново-белыми кучевыми облаками. Похолодало. Сейчас 11:48 утра, мы находимся в 162 километрах от ближайшего города.

Сотовая связь исчезла примерно в 15 сантиметрах от Коцебу, и нам нечего делать, кроме как ждать Брайана. Я в растерянности, не знаю, как провести это тревожное время, поэтому пытаюсь расспросить Уильяма о его жизни в Мэне. Я быстро узнаю о нем две вещи. Первое: он немногословен – если только речь не об охоте. Второе: он не ругается, а просто разговаривает матом.

Я узнаю, что отец Уильяма, Майнер, когда ему было около сорока, сфотографировал бигфута. Не волосатое мифическое существо-обезьяну, якобы бродящее по лесам Америки, а огромного белохвостого оленя, которого Уильям и его отец впервые обнаружили шесть лет назад.

– На побережье штата Мэн есть этот гребаный остров, который называется Лонг-Айленд. Это самый большой остров в штате, – говорит он. Однажды Уильям приплыл туда на лодке и установил камеру слежения. Такие камеры срабатывают при движении и часто используются охотниками и биологами. – У нас есть несколько фотографий этого долбаного огромного оленя.

С того времени он и его отец провели тысячи часов на острове, изучая ландшафт, восстанавливая среду обитания, чтобы олени могли процветать, и выясняя, как этот конкретный олень живет своей жизнью.

– Однажды мы наткнулись на его гребаный гигантский след. Поэтому мы называли оленя бигфутом.

Олень обеспечивал семью чистым мясом в течение нескольких месяцев.

Уильям подходит к травянистому участку, чтобы облегчиться на замерзшей земле. Я лезу в сумку, пытаюсь добавить еще один слой к тем пяти, что на мне сейчас. Арктический холод быстро проникает в мои кости.

– Эй, – кричит Уильям. – Посмотри на эту гребаную штуку. – Он идет ко мне, держа в голой руке что-то похожее на коричневый мяч для софтбола.

– Дерьмо гризли, – кричит он, принося его мне. Экскременты представляют собой объемистый комок, усеянный волокнами и семенами. – Этот говнюк съел много ягод. Большая какашка означает, что у него большая задница, а это значит, что здесь живет большой медведь. Хотя эта штука довольно сухая, – говорит Уильям, кроша фекалии на ладони. – Трудно сказать, когда он был здесь.

Он выбрасывает остатки дерьма, и оно приземляется с глухим стуком. Я думаю, что впредь не стоит пожимать Уильяму руку и не давать пять.

Через несколько часов мы слышим низкий вой. На горизонте появляется белая точка. Это самолет, на котором улетел Донни. За штурвалом Брайан; самолет пикирует, кренится и опускается, ударяясь о землю, чтобы перекатиться и остановиться в трех метрах от нас.

При росте 180 сантиметров и весе 90 с лишним килограммов Брайан в своем самолете выглядит как папаша, который втиснулся в детский аттракцион. Piper Aviation с 1946 по 1948 год построила 3760 таких PA-12. У Брайана он как раз 1946 года. Примерно 6 лет назад какой-то парень разбил этот конкретный PA-12. Брайан купил обломки и восстановил их в точном соответствии со своими требованиями. Он модернизировал оригинальный 108-сильный двигатель до 185 лошадиных сил и добавил шины «тундра» вместо обычных.

Большинство из этих старых PA-12 все еще находятся в эксплуатации. О них и о других маленьких моделях Cub люди здесь часто говорят как о «такси Севера». Их специализация – перевозить людей и вещи в самые дикие места, куда не ведут дороги. Немногие самолеты настолько универсальны и, как правило, надежны. Например, в 1947 году два офицера ВВС США после нескольких раундов в офицерском клубе поспорили, что смогут облететь вокруг света на двух Super Cub. После четырех месяцев и 36 000 километров полета они выиграли пари. Единственной механической проблемой, с которой они столкнулись, было хвостовое колесо, поврежденное во время неудачной посадки. Действительно, это был надежный маленький самолет. Но, глядя на самолет Брайана, я думал, что в это утверждение невозможно поверить.

Если «Сессна-180» Майка – это пустая банка с крыльями, то PA-12 – примерно ростом с меня, около 7 метров в длину, с размахом крыльев десять метров – больше напоминает шоколадный батончик странного размера. Я подхожу к нему и замечаю крошечные швы, проходящие вверх и вниз через каждые несколько сантиметров корпуса. Я касаюсь крыла. Материал, покрывающий его, поддается моему прикосновению, изгибаясь внутрь, как будто я надавливаю на натянутый кусок ткани.

Я смотрю на Брайана с виноватым видом: мол, я что-то сломал?

– Рама обернута поливолоком, пластиковой тканью... по сути, изоляцией, – говорит он. Видя мой встревоженный взгляд, продолжает. – Но это специальная изоляция.

– О-о-о-о, ну хорошо, что *специальная*, – отвечаю я. – Ах да, она делает судно гораздо более пригодным для полетов.

Брайан ухмыляется и жестом показывает, что нам пора идти. Уильям хватает свой рюкзак, бросает его в заднюю часть самолета и протискивается внутрь.

– Я вернусь через пару часов или около того, – говорит мне Брайан. Три человека и снаряжение были бы слишком тяжелыми для 590-килограммового PA-12. Он взлетает, унося Уильяма к нашей конечной точке и оставляя меня наедине с самим собой и медведем с большой задницей. Никакого оружия. Никакого лука. Плюсы? Если медведь нападет, мне не придется беспокоиться о том, чтобы вернуть никудашный самолет Майка домой.

Есть такой тип одиночества, как «мне нужно побыть одному, я иду в свою комнату». А бывает такое одиночество, которое я сейчас испытываю, стоя в арктической тундре без единой живой души рядом. Я единственный человек на этих 15 квадратных километрах – или 30, или даже 45. Я никогда не испытывал такого одиночества, как сейчас. Я могу кричать, визжать, улюлюкать и орать – и никто не услышит. Я могу запустить сигнальную ракету или послать дымовые сигналы в великую неизвестность – и никто не увидит. Я могу раздеться догола и танцевать под дождем, распевая Бака Оуэнса во всю глотку, – и никто никогда об этом не узнает. Это самое дальнее расстояние, на котором я когда-либо был от других людей за всю свою жизнь.

Интересный парадокс – несмотря на то что люди сегодня редко бывают одни, они становятся все более одинокими. Мир приближается к 8 миллиардам человек – настоящий огромный котел человеческого супа. Люди окружают нас на работе, в продуктовом магазине, во время поездок на работу, в нашем жилом районе... Даже когда мы одни, мы часто находимся «с» людьми, которые разговаривают с нами через телевизоры, подкасты или текстовые сообщения. Тем не менее почти половина американцев говорят, что они одиноки, и это даже побудило правительство США объявить об «эпидемии одиночества».

Последствия такой «эпидемии» для физического и психического здоровья весьма значительны. Ученые из Университета Бригама Янга обнаружили, что неважно, сколько вам лет или сколько у вас денег, – одиночество увеличивает риск смерти в ближайшие 7 лет на 26 %. В целом это может сократить продолжительность жизни на 15 лет, что равносильно выкуриванию полпачки сигарет в день. Согласно другому исследованию, проведенному более 80 лет назад учеными из Гарварда, хорошие отношения также являются ключевым компонентом счастья на протяжении всей вашей жизни. Хорошие отношения в этом плане побеждают даже удачу и славу.

Вот почему растет волна правительственных отчетов и популярных книг, подкастов и выступлений на канале TED Talks, которые привлекают внимание к проблеме одиночества и дают советы о том, как быть менее одиноким. Советы, по сути, сводятся к следующему: «Выйди из дома с позитивным настроем, приятель! Работай в кафе или библиотеке! Сходи на вечеринку или концерт! Присоединяйся к команде по софтболу или беговому клубу! Разговаривай с незнакомцами!»

Эти методы, вероятно, полезны, и мы все, безусловно, должны работать над созданием прочных человеческих связей. Но я скептически отношусь к идее о том, что, скажем, какой-нибудь пьяный парень, играющий на позиции шорт-стопа в команде по софтболу, в которую я записался, может когда-нибудь оказать мне реальную эмоциональную поддержку.

Я не могу не думать, что в современном, все более взаимосвязанном и племенном обществе, где мы определяем себя по группе или движению, к которым принадлежим, неплохо иногда побыть в одиночестве. В удалении от кого бы то ни было. Я говорю о времени с самим

собой, не отождествленном ни с чем. Будда, Лао-цзы, Моисей, Мильтон, Эмерсон и многие другие высоко отзывались о пользе одиночества.

Все больше ученых сегодня считают, что эти искатели одиночества что-то поняли. Развитие «умения быть одному» может быть так же важно, как и налаживание хороших отношений. «Умение быть одному – это, по сути, способность оставаться наедине с самим собой и не чувствовать дискомфорта или необходимости отвлекаться», – сказал мне Мэтью Боукер, доктор философии, профессор психологии в колледже Медай.

Осознание того, что я нахожусь в состоянии абсолютного одиночества, одновременно нервирует и освобождает. Нервирует, потому что, если погода изменится, а здесь это происходит часто и быстро, Брайан не сможет посадить Super Cub, и я застряну тут на несколько дней. А освобождает, потому что без кого-либо другого рядом я не подчиняюсь никаким общественным стандартам и не должен подчинять себя чьей-либо воле. Мне неудобно, но я и не привязан. Социальный нарратив о том, как мужчина за 30 должен выглядеть и вести себя, просто не выдерживает критики, если убрать из этой истории социум.

Одиночество – это то, что люди обычно терпеть не могут. В исследовании, проведенном учеными из Университета Вирджинии, из участников эксперимента четверть женщин и две трети мужчин предпочли испытать удар током, только чтобы не остаться наедине со своими мыслями. Представьте себе это. «Вы можете сидеть здесь в одиночестве, – предлагал исследователь, – либо я останусь с вами, но вы должны будете нажать эту красную кнопку, которая пошлет высокий уровень электрического напряжения по вашим венам». И участники отвечали: «Хм, почему бы вам не остаться на месте, а я просто...» *Разряд.*

Вернувшись на летное поле в Коцебу, Донни рассказал мне о своей первой работе после окончания колледжа в качестве исследователя в Службе охраны рыбных ресурсов и диких животных. Он был одним из 24 выпускников, которых ведомство набрало для выполнения определенной программы – провести шесть месяцев в полном одиночестве в отдаленном лагере в дельте реки Юкон, собирая данные.

– Девятнадцать человек из этой группы не выдержали и отправились домой в первую неделю, – сказал мне Донни. – Они попадали туда и просто как бы сходили с ума. Ты *много* узнаешь о себе за те шесть месяцев, когда ты там один.

Ученые из Университета Майами говорят, что сегодня социальные сети еще больше усложняют людям жизнь в одиночестве. Синдром FOMO – страх упущенной выгоды – набирает обороты.

Наш общий дискомфорт от одиночества может быть вызван тем, как общество его определяет. Вспомните о методе наказания детей «иди в свою комнату», вспомните о наказании преступников одиночным заключением. Эта традиция, по мнению Боукера, могла подтолкнуть нас к мысли, что нормальность обретается через других и что одиночество – это наказание.

Карантин во время COVID-19, вероятно, был первым случаем, когда многие люди испытывали длительное одиночество. Именно из-за нашего незнания, как оставаться наедине с собой, ученые Вашингтонского университета предсказали вызванный одиночеством всплеск клинической депрессии во время пандемии. Этим исследования объясняют, почему популярность «самолечения» с помощью еды, питья, просмотра порно и употребления наркотиков резко возросла во время карантина.

Я думаю о том, как веду себя с другими. Я часто опасаюсь быть без связи слишком долго, и мое поведение по умолчанию – формировать свою личность в соответствии с тем, на что другие люди отреагируют положительно. Иногда мне кажется, что моя жизнь – это словно реакция на кого-то другого.

«Но есть много бóльших удовольствий, которые вы можете получить от пребывания наедине с самим собой», – сказал Боукер. В одиночестве можно найти «нефильтрованную» версию себя. По словам Боукера, у людей часто случаются прорывы, когда они раскрывают свои

истинные чувства к какой-либо теме и приходят к какому-то новому пониманию самих себя. Затем это новое осознание они могут перенести в социальный мир. Боукер добавил: «Развитие способности оставаться в одиночестве, вероятно, делает ваши взаимоотношения с людьми более насыщенными. Потому что вы приносите в отношения личность, у которой действительно что-то происходит внутри, а не которая является просто соединительной цепью, процветающей за счет других».

Исследования подтверждают полезные свойства одиночества. Было доказано, что оно повышает производительность, креативность и эмпатию, снижает застенчивость, а также позволяет ощущать себя более счастливым.

«Очевидно, что социальные связи имеют важное значение, – рассказывал Боукер. – Но ситуация может стать опасной, если ваши социальные связи когда-нибудь исчезнут и вам не на кого будет опереться. Если вы разовьете в себе способность быть одному, то вместо того чтобы чувствовать себя одиноким, вы сможете рассматривать одиночество как возможность провести значимое и приятное время в познании собственной личности – по сути, в выстраивании отношений с самим собой. Я знаю, это звучит глупо, но данный момент крайне важен. Я думаю, цель, которую мы все должны перед собой ставить, – это попытаться преобразовать чувство одиночества в чувство насыщенного уединения».

Когда я стою тут в безмолвном уединении, я постепенно перехожу от чувства беспокойства к чувству необремененности. К чувству спокойствия. Такая долгожданная перемена по сравнению со всеми людьми и хаосом дома. Исследования Канадзавы и других ученых показывают, что периодическое пребывание в одиночестве на свежем воздухе может быть противоядием от стресса, вызванного городами, переполненными людьми.

Но вот тишину прерывает звук мотора, и мое одиночество нарушается. Super Cub ныряет в тундру.

Самолет подпрыгивает и останавливается, и Брайан поспешно закидывает мои вещи внутрь. Я забираюсь на пассажирское место. Каркас самолета сделан из труб, а крыша – из прозрачного оргстекла. Когда Брайан садится в самолет, мы оказываемся в положении какой-то сумасшедшей бобслейной команды с Аляски: я сижу прямо за ним, упираясь коленями в его подмышки. Мы взлетаем. «Специальная» изоленка трепещет на ветру. Каждый порыв ветра по-своему воздействует на воздушное судно, толкая нас вверх и вниз, из стороны в сторону.

Брайан указывает на тундру. Стадо карибу пасется на мшистом склоне. Через 40 минут я вижу две точки на далекой возвышенности, и мы к ним направляемся.

– Это место, – говорит Брайан, – немного трудновато для посадки. Держись.

Порыв ветра толкает нас назад, когда самолет накрывается. Вся эта сцена кажется комично ненормальной. Что я путешествую на высоте сотен метров над землей со скоростью более 160 километров в час на таком летательном аппарате. Что меня вот-вот бросят в одну из самых опасных сред на земле. И что каким-то образом, несмотря на миллионы лет человеческой эволюции, говорящих мне, что я должен избегать риска, я чертовски наслаждаюсь этим. Это стресс. Но другого типа. Освобождающий стресс.

10

< 112 километров в час

Колеса Super Cub скользят по покрытой гравием равнине размером с половину футбольного поля. Самолет подлетает к Донни и Уильяму, которые встречают нас огромными рюкзаками и широкими улыбками. Как только мое снаряжение выгружено, Брайан заводится и возвращается в Коцебу. Нам нужно кое-что сделать.

«Правила выживания в дикой природе таковы: на первом месте укрытие, на втором – вода, на последнем – еда», – говорит Донни. У нас имеется только одно из трех. И при этом наименее важное. И вот мы идем по краю голой горы в поисках приличного места для установки вигвама.

«Кемпинг – это компромисс, – продолжает Донни. – Если мы разобьем лагерь высоко в горах, то будем просыпаться в таком месте, где сможем видеть карибу, движущихся по горам и долинам, и нам не придется каждое утро подниматься так далеко на выступ».

Мы также покинем долину, где любят охотиться медведи гризли. Они прячутся в ольховых зарослях по берегам рек и ждут, когда какой-нибудь ничего не подозревающий карибу или лось забредет на водопой. Затем они набрасываются на него и наносят сокрушительный удар.

«Недостаток высокого кемпинга заключается в том, что мы будем более подвержены воздействию ветра и будем вдали от воды и дров», – объясняет Донни. И еще нам, вероятно, придется разбить вигвам на склоне, что означает спать под неудобным углом. Ноги выше головы, плечи вылезают из спальника и так далее.

Мы не торопимся искать место. Закон Аляски гласит, что нельзя охотиться в тот же день, когда прилетаешь. Это прекрасный закон, призванный помешать охотникам искать животных, еще паря над землей в самолете. «Тогда это не охота, а поход по магазинам», – говорит Донни. Закон считает такие действия браконьерством. Особо вопиющие случаи браконьерства были наказаны шестизначными штрафами и годом тюремного заключения.

– Ты видишь их? – спрашивает Донни, указывая на север. Я шурю, осматривая покрытый мхом зеленый холм. Ничего. – Посмотри на хребет, – говорит он.

Они появляются. Двадцать крошечных бело-коричневых точек на светло-сером фоне горизонта. Карибу.

– Они тоже могут нас видеть, – говорит Донни. – Вот, уже увидели.

Мы останавливаемся и смотрим. Чуть ниже хребта находятся еще 40 точек.

– Как далеко этот холм? – спрашиваю я.

– Гораздо дальше, чем ты думаешь. Однако это хороший знак. Тут больше карибу, чем я видел за все время поездок сюда.

Пока мы идем, Донни что-то слышит и останавливается.

– Вода? – прислушивается он.

Мы смотрим в землю. Она покрыта сланцем, мхом и большими пучками сухой травы – тундровыми кочками.

Между кочками извивается крошечный ручеек. Поток обрамлен свежей кучей помета карибу, и через него проходят их следы. Уильям и Донни подбирают несколько какашек.

– Свежие, – говорит Донни, размазывая дерьмо между пальцами. – Они недавно приходили сюда напиться.

Затем он наклоняется, наполняет бутылку водой из ручья и делает большой глоток.

Я, будучи родом из мира, где продуктовые магазины предлагают 75 различных сортов бутилированной воды, задаюсь вопросом, является ли такой шаг мудрым, или это путь в желудочный ад.

– Эту воду... – начинаю я.

– Безопасно пить? Конечно, – отвечает Донни с уверенностью человека, продающего подержанные автомобили. – Я думаю, есть небольшой шанс заразиться паразитами. Ну, если что, тебя просто немного пронесет. Лучше, чем постоянно ходить пешком к реке.

У меня пересохло во рту, так что я наполняю свою бутылку и делаю глоток. Если один из нас собирается подхватить желудочную инфекцию, то пусть тогда уж мы заболеем все вместе. Вода холодная и минеральная, вкусом похожая на ту, за которую вы заплатили бы 5 долларов за литр в супермаркете. Донни говорит, что эта вода с какашками, вероятно, чище той, что льется у меня дома из крана. Этот крошечный ручеек – один из миллионов, стекающих со склонов Арктики. Земля постоянно оттаивает и замерзает, расширяется и сжимается, из нее выталкивается вода, которая одновременно и фильтруется. Речная система Ноатак, в центре которой мы находимся, считается последней речной системой Америки, не измененной человеком.

Мы приближаемся к пологому участку травы на хребте холма.

– Это место выглядит прилично, – говорит Донни. – Здесь мы будем защищены от северо-восточных ветров в течение нескольких дней. Затем, когда они сменятся юго-восточными, мы двинемся дальше.

Мы ставим вигвам и принимаемся за составление плана на завтра.

– Мы проснемся, выпьем кофе и позавтракаем. А потом двинемся к тому холму, – говорит Донни.

Еще одно преимущество более высокого места для кемпинга – прекрасный вид. Земля разворачивается перед нами, открывая одну за другой древние горы.

Мы отправляемся в вигвам с заходом солнца.

– Чего хотите, мужики? – спрашивает Донни, зажигая походную плиту и ставя на нее кастрюлю с водой. Он начинает рыться в наших пакетах с сублимированной едой. – У нас есть свинина в кисло-сладком соусе. Есть лазанья и спагетти. Есть тушеная говядина, курица и клецки. Бефстроганов... о-о-о, Уильям, ты любишь бефстроганов. – Он швыряет пакет в Уильяма.

Мы ложимся спать до захода солнца, около половины десятого. Тканевые стены вигвама слегка колышутся на ветру.

* * *

Сначала был как будто приглушенный хлопок. мои глаза открылись – я вынырнул из глубокого сна. Хлоп, хлоп, хлоп. Как крошечные хлопнушки.

Я вытаскиваю руку из спального мешка и подношу ее к лицу. В вигваме совершенно темно. Светящиеся стрелки наручных часов говорят мне, что сейчас два часа ночи. Я слышу шорох. Загорается лампочка.

Донни сидит на краю своего спального коврика с включенным налобным фонарем. Он смотрит на меня, направляя свет прямо мне в глаза. Я прикрываю лицо рукой.

Когда глаза привыкают, я вижу, как ткань вигвама – водонепроницаемый рипстоп – яростно хлещет. Иней, который скопился на ней за ночь, покрывает все снегом. Металлическая застежка-молния на входе похожа на колокольчик для саней, который звенит, двигаясь взад-вперед. Донни что-то говорит, но его слова заглушает симфония вигвама.

Я расстегиваю молнию на своем спальнике, делаю рукой жест – секунду! Нахожу свой налобный фонарь, сажусь и наклоняюсь к Донни.

– Мы сейчас как на парусной лодке, – кричит он. – Ветер изменил направление. Мы словно в открытом море.

Загорается еще один огонек. Уильям тоже проснулся и сел на краю своего коврика.

– Вот херня, – говорит он.

– При таком холодном ветре температура, наверное, минус 20, – кричит Донни.

Прелесть вигвама в том, что он избавлен от неудобств, присущих палатке. Наш походный дом имеет максимальную высоту почти 3,5 метра и площадь 5 × 6 метров. Это означает, что внутри него мы можем удобно стоять и двигаться. Палатки с низкой крышей заставляют человека, который не спит, корчиться, как циркового уродца. В вигваме нет пола, а это значит, что нам не нужно снимать и надевать ботинки каждый раз, когда мы входим и выходим, или беспокоиться, затаскивая мокрое снаряжение. Действительно, можно понять, почему многие древние народы жили в вигвамах, а не в сооружениях, похожих на палатки.

Правда, есть и недостатки. Высота вигвама дает ветру большую площадь поверхности для ударов. Если конструкция взлетит в воздух, она превратится в гигантский зонтик, который ветер может унести куда-нибудь в воздушное пространство России, оставив нас и наше снаряжение незащищенными.

– Прямо сейчас, мне кажется, скорость ветра – около 80 километров в час, – говорит Донни. – Так что вигвам должен выстоять.

– Должен, – говорит Уильям. – Бывало и похуже.

– Давайте просто попробуем снова заснуть, – предлагает Донни.

Это все равно что предложить вздремнуть во время воздушного налета.

Ледяной ветер проникает в вигвам, скользит по моей спине. Я зарываюсь в спальный мешок, надеваю шапку и использую свой пуховый жилет как шарф, ничего не оставляя открытым. Ветер толкает вигвам в сторону, а вместе с ним и меня. Как будто мать-природа яростно укачивает меня, усыпляя.

Проходит 15 минут. Затем 30. Потом час, полтора... Ветер не успокаивается. К пяти утра гул становится только громче, а порывы ветра набирают силу. Внутренняя часть вигвама теперь звучит как соло на ударных в стиле дэт-метал, исполняемое на пулеметном полигоне. Я выглядываю из спальника. Донни встал.

– Это уже ураганный ветер! – кричит он. – Порывы превышают 110 километров в час. Мы требуем от этой штуки слишком многого. Собирайся и надевай свой пуховик и дождевик.

Юго-восточная стена вигвама упирается в алюминиевую главную балку.

Если вигвам улетит, то наша одежда, спальные мешки и подушки отправятся в плавание. В темноте слишком рискованно делать экстренный демонтаж. Так что сидим и ждем.

Я чувствую абсолютную скованность во всем теле, пока мы сидим, маринуясь в гормонах стресса и ожидая, когда погода нарушит наше первое правило выживания в дикой природе: иметь укрытие.

– Я думаю, эта гребаная балка сейчас сломается, – предупреждает Уильям.

Через час начинает всходить солнце.

– Давайте попробуем выйти, – кричит Донни.

Я хватаю свой рюкзак и начинаю расстегивать входную молнию. Ветер подхватывает створку двери и распаивает ее. Он вырывает кол и швыряет его на 100 метров вниз по склону.

Мы начинаем спринтерский бег на другую сторону хребта. Защищенное безветренное место находится всего в 400 метрах от нас, и поэтому мы делаем несколько отчаянных рывков.

Затем мы собираемся вокруг шеста внутри пустого вигвама. Нам нужно его поднять. Но ветер пронизывает ткань, загоняя шест глубоко в землю. Мы обхватываем его руками и пытаемся приложить столько вертикальной силы, сколько возможно. Ничего. Еще раз. Ничего.

– Вот херня! – восклицает Уильям.

– Двигайся, – говорит Донни. Он подходит поближе к шесту, ставит ноги по бокам от него. Мы с Уильямом занимаем свободные места. Донни напрягает спину и ноги. Балка поднимается на дюйм от земли. Я тяну за нижнюю часть, и балка падает горизонтально, драпируя нас всех тканью вигвама.

Мы перемещаем останки убежища в безопасное место, и Уильям осматривает балку на предмет повреждений. Все в порядке. Но ветер вбил полую балку в землю с такой силой, что она просверлила скалу, на которой стояла. Это создало внутри идеально круглую хоккейную шайбу из сланца.

Несколько часов спустя мы сидим на вершине далекого выступа, разглядывая холмы в поисках карибу. Я думаю об утре и о том, какими бессильными мы были в такую погоду. Я не могу удержаться от ухмылки.

– Что? – спрашивает Донни.

– Это утро могло быть довольно плохим, да? – спрашиваю я.

Он кивает:

– Брайан рассказывал мне про мужиков, которые вышли на пятидневную охоту на карибу. Для защиты от медведей они привезли винтовки, револьверы 357-го калибра, дробовики и электрическую изгородь, которая питается от автомобильного аккумулятора. Все беспокоятся о медведях. Но погода – это та хрень, которая может тебя убить.

И у нас впереди еще 32 таких дня.

Затем Донни становится серьезным.

– Да, это утро могло быть плохим, – говорит он. – Но такие моменты... ты увидишь, что они делают все остальное более красочным и управляемым.

Глава II

Откройте скуку заново. В идеале на природе. На минуты, часы и дни

11

11 часов 6 минут

Протеиновый батончик Clif Bar содержит 250 калорий. Его основной ингредиент – «органический сироп из коричневого риса», что, как я полагаю, является эвфемизмом для обозначения сахара с ореолом здоровья. Создатель батончика, некий парень по имени Гэри, придумал его после 280-километровой поездки на велосипеде и назвал творение в честь своего отца Клифа. Пуховик My Black Diamond «содержит нетекстильные части животного происхождения». Его нужно стирать в холодной воде в щадящем режиме и без отбеливателя, сушить при низкой температуре. Мой рюкзак от Kifaru, компании по производству охотничьего снаряжения, созданной в 1997 году и базирующейся в Колорадо, был «с гордостью шит в США компанией HONG».

Вот что я узнал, сидя на склоне холма и ничего не делая в течение 10 часов подряд без интернета. Моим единственным материалом для чтения были обертки от энергетических батончиков и бирки на снаряжении для активного отдыха.

Наши дни после бури в первую ночь проходят по распорядку. Мы просыпаемся, пьем растворимый кофе, собираем вещи и отправляемся на холм. Затем сидим и ждем, когда появятся стада карибу. Только животные не хотят показываться. Так что мы в основном просто сидим. Иногда разговариваем, иногда нет. Это продолжительное сидение на одном месте, с разговорами и без, один и тот же пейзаж без карибу заставляют меня то впадать в состояние скуки, то выходить из него. Если подумать, в таком положении я не был с тех пор, как охотился с Донни в Неваде.

Чтобы убить время, я любовался видами. Много. Но так долго мой разум не может медитировать на неизменяемый пейзаж. Поэтому я тщательно изучил рекламное описание и состав каждого из моих энергетических батончиков, а также содержание в них белков, жиров и углеводов. Когда и это надоело, я спланировал рождественские покупки. Когда и это надоело, я отжался больше, чем за весь предыдущий год. Когда и это надоело, я придумал не менее 17 идей статей для журналов, в которые пишу. Затем я записал какие-то мысли, что позже войдут в эту книгу, в свой маленький оранжевый блокнот, защищенный от непогоды. Затем лег на живот и осмотрел каждый квадратный сантиметр арктической земли – увидел там микроскопических пауков и долгоносиков, давно завядший полярный мак, белые точки оленьей кладони, мох камуфляжной расцветки и неоновый лишайник. Однажды Донни прочитал, что этому лишайнику, *Rhizocarpon geographicum*, примерно 8600 лет. Это напомнило мне об исследовании, опубликованном в журнале *Global Change Biology* («Биология глобальных изменений»), которое обнаружило, что только 5 % всей суши на Земле еще не изменены людьми. Нетронутые места есть в бореальных лесах, тайге и тундре самых северных широт. На том участке северной земли, где мы сидели, ходили и спали, вероятно, никогда еще не сидели, не ходили и не спали люди. (Обдумывание этой мысли убило добрых десять минут.)

Этим утром мы медленно бродим по лагерю, запикиваем снаряжение и еду в сумки и обсуждаем, на каких холмах теперь нам сидеть и что делать с такими неуловимыми оленями. Каждую осень стадо западных арктических карибу со своих летних мест отела далеко

на севере в море Бофорта отправляется на юг к местам зимовки на полуострове Сьюард. Это примерно 650-километровое путешествие по вечному природному шоссе. Мы находимся приблизительно в 240 километрах от этого великого миграционного пути, по которому карибу должны проходить подобно трафику в Лос-Анджелесе.

– В тот день, когда мы приземляемся и не можем охотиться, мы видим их сотни, а потом – ни одного, – говорит Уильям. – Конечно, так оно и получается.

– Эта игра никогда не бывает легкой, – отвечает Донни. – Мы просто должны быть терпеливыми и мыслить позитивно.

И он, по-видимому, на самом деле хорошо справляется со скукой. Я думаю о том, что я могу сделать, чтобы справиться с ожидающим меня психическим расстройством, когда Донни отводит взгляд от меня и Уильяма. Он косится на холм позади нас.

– Подождите, – говорит он, – подождите... Черт возьми!

Мы с Уильямом оборачиваемся. Нам не пришлось долго ждать. Около 30 карибу появились на склоне холма примерно в полумиле от лагеря. Все они ведут в гору свои рога, жуя тундровый мох. Среди них бык размером с бьюик 1960-х годов выпуска.

Донни подносит бинокль к глазам.

– Мужики, тот, что в хвосте стада, определенно стрелок, – говорит он. «Стрелок» – это термин, который они с Уильямом используют для любого карибу, которого хотят... застрелить. Закон Аляски гласит, что мы можем охотиться только на рогатых самцов. Соотношение в примерно 40 самцов на каждые 100 самок идеально подходит для здоровья экосистемы. Однако в законе ничего не говорится о том, сколько лет должно быть этому рогатому самцу. Мы будем охотиться только на тех оленей карибу, которые находятся на последних из своих 8–12 лет жизни.

– О, чувак, – говорит Донни, отрывая от лица бинокль и бросая его Уильяму. – Он красивый, очень красивый старикан.

Уильям смотрит в сторону стада.

– О да, о да... Он чертовски древний, – говорит он и протягивает мне бинокль.

Этот зверь толстый, как свинья, с длинными тонкими ногами. Его жесткая шерсть с каштановой на морде переходит в белую на шее, а затем снова темнеет и становится каштановой по всему телу. На рога такого старого животного, как он, стоит посмотреть. Эти огромные вопросительные знаки уходят высоко в туман. У них длинные отростки в форме пламени, расширяющиеся во все стороны от верхушек. Морду делит пополам рог, называемый лопатой, в форме сплюсненной бейсбольной перчатки.

Из всех животных североамериканского семейства оленевых у карибу самые большие рога по отношению к размеру тела – больше, чем у лося или благородного оленя. Обычно они образуют большую открытую С-образную форму с удлинненными коническими концами, отходящими от верхушек и оснований. И у рогов также есть отчетливая лопатообразная часть, которая растет спереди либо на левом, либо на правом роге и простирается над головой. Карибу используют его зимой, чтобы копать в снегу и находить замерзшие растения.

Рога карибу могут достигать полутора метров у самцов. Данный факт удивителен и сам по себе, но, если учесть, что карибу, как и все оленевые, каждый год сбрасывают рога и отрастают новые через несколько месяцев, это уже совершенно невероятно. Молодые растущие рога, так называемые панты, – по сути, одна из самых быстрорастущих тканей на земле. Это жесткие, расположенные в шахматном порядке волокна, которые способны скользить друг мимо друга при ударе. Это создает одно из самых легких и прочных веществ на земле. Рога – это настолько удивительное инженерное сооружение, что сегодня ученые исследуют, как люди могут имитировать конструкцию рогов, чтобы создавать более прочные и легкие изделия.

– Хорошо, – говорю я, уже налюбовавшись на животное. – Что мы делаем?

– Мы обойдем тот холм, на который поднимается стадо, – говорит Донни, рисуя пальцем карту на открытой ладони, – и разместимся на холме напротив. Надеюсь, мы поймем карибу, когда они будут пробираться на север.

Затем мы, как солдаты при звуке миномета, все бежим в вигвам, чтобы поспешно запихнуть остальное наше снаряжение в рюкзаки. Я привязываю винтовку к сумке, пока Донни хватает пригоршню патронов. Все это путешествие я носил с собой длинное ледяное на морозе оружие. До сих пор оно казалось чем-то вроде реквизита. В груди возникает легкое напряжение, когда я понимаю, что мне, возможно, придется на самом деле... его использовать.

Мы начинаем быстро удаляться от стада и спускаемся вниз по склону – туда, где карибу нас не видят. Отсюда нам видна цель: склон холма примерно в пяти километрах. Мы начинаем поход, и ледяной ветер дует нам в лицо.

Наконец-то, думаю я. Действие! Движение! Конец скуке!

* * *

Из-за использования современных технологий я редко позволяю своим мыслям блуждать. Со мной рядом всегда есть телефон, телевизор, компьютер или другое цифровое устройство, которым можно себя занять. Среднестатистический американец каждый день прикасается к своему телефону 2617 раз и проводит два с половиной часа, уставившись в его экран. Если вам это кажется преувеличением, то вот еще один факт: исследование также выявило большую группу «заядлых пользователей», которые проводят уткнувшись в телефон более четырех часов в день. На курсе, который я преподаю в Университете Невады в Лас-Вегасе, я прошу студентов проверять данные о времени активности экрана телефона. Один студент в среднем тратил 7 часов 44 минуты в день, а другой – 8 часов и 32 минуты.

– Почему так? – спросил я.

– Потому что «Ютьюб», – ответил студент.

А что я сам? Обычно я трачу в среднем три часа в день. На все.

Допустим, я проживу еще 60 лет и все эти годы буду продолжать в том же духе. Я проведу семь с половиной лет оставшейся жизни, глядя в телефон. Кроме того, посмотрим правде в глаза: я не использую это устройство для чтения классической литературы, изучения нового языка или перевода денег вдовам и сиротам. Я использую телефон, чтобы найти в «Гугле» ответ на любой поверхностный вопрос, который просачивается из моего серого вещества, или чтобы наблюдать, как толпы в социальных сетях осуждают то, что они считают «микроагрессией» дня. Или, как понимаете, – «потому что “Ютьюб”»².

Смартфоны не только крадут у нас скуку – они подталкивают общество к состоянию идиократии, как называет это сценарист и сатирик Майк Джадж.

На протяжении двух с половиной миллионов лет, или около 100 000 поколений, в нашей жизни не было ничего цифрового. Сейчас среднестатистический человек тратит 11 часов и 6 минут в день на использование цифровых приспособлений, таких как мобильные телефоны, телевизоры, аудиопроигрыватели и компьютеры. Смартфоны – более новое устройство: они активнее привлекают наше внимание с помощью уведомлений и доступны в любое время. Но среднестатистический человек по-прежнему тратит на просмотр телевизора вдвое больше времени, чем на смартфон.

Так что все действия, которые помогают нам «пожить без телефона», – это здорово. Если только мы не меняем наше телефонное время на другую зависимость – какой-нибудь сериал

² Единственное видео на «Ютьюбе», которое стоит посмотреть и пересмотреть, – Who We Are («Кто мы такие»), семиминутный шедевр Донни о его охотничьей этике.

Netflix или интернет на ноутбуке. Все равно что бросить курить Marlboro Reds, но перейти на жевательный табак Red Man.

Скука в самом деле умерла. И один ученый из канадского Онтарио считает, что это плохо и это настоящая пандемия. Потому что коллективное отсутствие скуки не только сжигает нас, оказывая негативное воздействие на психическое здоровье, но и заглушает то, что скука нам самим пытается рассказать о нашем разуме, эмоциях, идеях, желаниях и потребностях.

* * *

Представьте себе техника группы AC/DC. теперь поместите его в канадскую неврологическую лабораторию. Поздравляю, перед вами Джеймс Данкерт, длинноволосый австралиец, который почти два десятилетия изучал человеческий мозг на предмет скуки в Университете Уотерлу. Путь Данкерта в эту тему лежал через огонь, воду и медные трубы.

Джеймсу было 19 лет, когда его старший брат получил серьезную черепно-мозговую травму в автомобильной аварии. «Во время выздоровления моего брата и в последующие годы было очевидно, что он изменился, – вспоминал Данкерт. – Он рассказывал мне, что ему стало скучно и неинтересно заниматься тем, что ему очень нравилось до аварии».

Итак, Данкерт, тогда студент университета, стал одержим мозгом и состоянием скуки: «У меня не было никаких мыслей о том, чтобы исправить моего брата. Но я был очарован идеей, что скука – это не социальная или культурная вещь. Это нечто внутри мозга, что участвует в процессах получения удовольствия, ощущения удовлетворенности, вовлеченности – назовите это как хотите».

И он осознал, что скука может быть чертовски неприятной, независимо от того, насколько ты здоров. «Я ненавижу скучать, – сказал он. – Мне никогда не нравилось это чувство».

Данкерт не единственный, кто испытывает одновременно восхищение и отвращение по поводу состояния скуки. Философ Мартин Хайдеггер обвинил скуку в том, что она «коварное существо». Сёрен Кьеркегор называл скуку источником всех бед. Психолог Эрих Фромм считал ее «одной из величайших жизненных мук, отличительной чертой ада». И в современном мире отношение к ней, похоже, не улучшилось. Сотни подкастов представляют какого-нибудь коуча или лайфхакера, который говорит нам, что ничегонеделание сродни смерти и поэтому мы должны выполнять разнообразные сложные ритуалы, чтобы достичь оптимальной концентрации и производительности, как у машины.

Но новые исследования показывают, что эти в остальном блестящие философы и сегодняшние гуру продуктивности и понятия не имеют о потенциале скуки, считает Данкерт. Конечно, ощущение не из приятных. «Но скука – это ни хорошо, ни плохо, – утверждал он. – То, как вы реагируете на нее, может сделать ее чем-то хорошим или плохим». Данкерт знает, о чем говорит, потому что побывал внутри человеческого разума, ища, какие области мозга работают, когда человек испытывает дискомфорт от скуки.

Он набрал несколько добровольцев и поместил их в нейровизуализационный сканер. «Затем мы внушили этим людям состояние скуки, – сказал он. – Мы заставили их наблюдать за двумя парнями, развешивающими белье в течение восьми минут. И... да, от этого людям становится адски скучно».

Когда Данкерт посмотрел на нейровизуализацию скучающих людей, он обнаружил, что их островковая доля мозга отключилась. «Эта часть мозга важна для обработки информации, которая, как вам кажется, имеет отношение к вашим целям прямо сейчас, – продолжал Данкерт. – Таким образом, данная часть мозга подавляется, если в видео нет ничего важного для ваших целей».

Людей побуждают что-то делать со своей скукой. «У Толстого в “Анне Карениной” была замечательная фраза, что скука – это желание желаний, – говорил Данкерт. – Таким образом, скука – это мотивационное состояние».

В ходе исследования Данкерт показал, что происходит с мозгом, когда человек ничего не делает. Если участникам становилось скучно, включалась часть их мозга, называемая сетью пассивного режима работы мозга. Это сеть областей мозга, которая активируется, когда мы не сосредоточены, когда наш разум отключен и блуждает. «Сеть пассивного режима работы мозга» – раздражающе длинный термин. Для простоты я буду называть это просто несфокусированным режимом.

Наш мозг, по сути, имеет два режима: сфокусированный и несфокусированный.

Сфокусированный режим – это сосредоточенное сознание. Режим включается, когда мы обрабатываем внешнюю информацию, выполняем задачу, проверяем мобильный телефон, смотрим телевизор, слушаем подкаст, ведем разговор или делаем что-то еще, требующее от нас внимания к внешнему миру.

Несфокусированный режим возникает, когда мы ни на что не обращаем внимания. Это внутреннее блуждание ума, состояние покоя, которое восстанавливает и перестраивает ресурсы, необходимые для лучшей и более эффективной работы в сосредоточенном состоянии. Время в несфокусированном режиме имеет решающее значение для того, чтобы сделать все возможное, проявить творческий подход, обработать сложную информацию и многое другое.

Те 11 часов и 6 минут внимания, которые мы уделяем цифровым медиа, для нас не бесплатны – это часть работы нашего мозга в сфокусированном режиме. Сосредоточенное состояние можно сравнить с поднятием тяжестей, а расфокусированное – с отдыхом. Когда мы убиваем скуку, погружаясь в телефон, телевизор или компьютер, наш мозг прилагает шокирующее количество усилий. Подобно тому как мы пытаемся выполнять упражнение и раз за разом его повторяем, наше внимание в конечном итоге устает, когда мы его переутомляем. Современная жизнь адски перегружает наш мозг.

Коллективное отсутствие скуки может привести к тому, что мы достигнем почти критического уровня умственной усталости. Исследования показывают, что давление визуальных СМИ делает американцев «более придиричивыми, нетерпеливыми, рассеянными и требовательными», как выразился один медиааналитик. Эти характеристики подпадают под понятие «невыносимый». А перегруженное работой сознание вызывает депрессию, неудовлетворенность жизнью и иллюзию, что она проходит слишком быстро, а главное – все большую нехватку красоты жизни, которая проявляется только тогда, когда мы позволяем нашему уму блуждать и получать информацию из чего-то другого, кроме экрана.

Данкерт объяснил: чтобы понять, почему у человечества развилась способность к скуке, нужно представить двух пещерных людей. Они собирают ягоды, каждый со своего куста, за три часа до захода солнца. В сценарии один пещерный человек способен заскучать. Второй – нет.

По мере того как первый человек собирает с куста все больше и больше ягод, ему требуется и все больше усилий, чтобы найти и добраться до оставшихся ягод, – ведь они находятся в труднодоступных местах кустарника. Из-за того, что он получает меньше ягод за потраченное время, у него возникает неприятное ощущение скуки. Это вынуждает его найти другой куст и сорвать с него самые удобные ягоды. Он повторяет процесс, собирая самые «быстрые» ягоды с нескольких разных кустов. Через час у него есть килограмм ягод. И, когда осталось два часа до захода солнца, ему удастся пронзить копьем маленькую антилопу.

Второй пещерный человек быстро собирает на своем кусте самые «легкие» ягоды. Но у него нет и намека на скуку. Так что он продолжает срывать с одного и того же куста. Это означает, что он должен начать искать и тянуться вглубь куста, чтобы найти больше ягод. Количество ягод, которые он получает, просто зашкаливает. Но, эй, это захватывающая работа, когда

у него нет скуки, говорящей ему, что на самом деле это невероятно неэффективное использование его времени. К заходу солнца он оборвал весь куст и собрал свой килограмм ягод.

В конце дня семья пещерного человека номер один ест антилопу на ужин и ягоды на десерт. Семья пещерного человека номер два распределяет ягоды по нормам, пытаясь не обращать внимания на свой голод. Перед сном пещерный человек номер один снова испытывает магию скуки. Его разум начинает блуждать. Он отдыхает и перезагружается, планируя, как будет охотиться на следующий день, как улучшит жизнь своей семьи или как поможет своему соседу более эффективно собирать ягоды.

То, каким образом мы справлялись со скукой тогда, когда еще не окружали себя постоянным комфортом, принесло преимущества, необходимые для здоровья нашего мозга, для производительности, личного здравомыслия и чувства значимости. Но в скуке произошел космический сдвиг. То, что сейчас помогает нам с ней справляться, «похоже на нездоровую пищу для ума», говорил Данкерт.

Сидя на холме в ожидании карибу, я обнаружил, что мой разум переключается между сфокусированным и несфокусированным режимами. Я замечал изменения в пейзаже, например стаю куропаток или нюансы северного сияния. Когда развлечения природного мира заканчивались, мой разум отправлялся на поиски чего-то более приятного.

Я уходил в себя, размышляя, скажем, о том, как я могу стать лучшим мужем. Когда поток идей прекращался, когда отдача от моего времени иссякала, мысли уходили куда-то в другое место. Я думал, например, о друзьях, которым мне следовало позвонить, о чем-то еще и еще... Мысли шли в новые места, гораздо более интересные или продуктивные, чем все, что я мог бы найти в приложениях своего смартфона.

И вот так получилось, что на этой большой охоте мне действительно не хватало скуки. Возможности блуждать мыслями. Быть несфокусированным. Потому что в этот момент Арктика фактически поставила меня в опасное положение, заставив полностью сосредоточиться на внешнем мире. Чрезвычайно внешнем. Рассматривать землю, смотреть себе под ноги, тщательно продумывая каждый шаг. Если бы мой разум расслабился, все могло бы закончиться плохо.

* * *

Знать, куда идти в тундре, – это одно. но попасть туда – совсем другое. тундра похожа на какой-то безумный пейзаж из детской книжки Доктора Сьюза. Представьте себе массивный, холмистый, тускло-зеленый матрас, покрытый полунадутыми, заросшими травой баскетбольными мячами. Этот матрас состоит из грязи в состоянии, похожем на мороженое, губчатых слоев плотного мха, грязного болота и частично замерзшей движущейся воды. Эти мягкие слои высасывают энергию из каждого вашего шага.

Вышеупомянутые баскетбольные мячи известны как тундровые кочки. Это сферы из плотно спрессованной пушицы, которые сидят на земле, как бесконечные бородавки; расположены они на расстоянии от 30 до 45 сантиметров друг от друга во всех направлениях. Жить могут более 100 лет.

Так что у меня есть выбор. Первый вариант: я могу ступать с кочки на кочку. Но, учитывая их выпуклую форму и упругость, один неловкий шаг может привести к тому, что я поскользнусь и сломаю лодыжку или коленный сустав. Тогда я стану калекой, который находится за много километров от места, где мог бы приземлиться спасательный самолет. Второй вариант: я могу пройти по матрасу между кочками. Но в таком случае каждый шаг потребует больше усилий. Земля мягкая, и мне придется высоко переступать через кочки, и, скорее всего, я намочу и испачкаю обувь. Но, по крайней мере, это с меньшей вероятностью приве-

дет к серьезной инвалидности. Я всю дорогу смотрю на землю с учащенным сердцебиением, я сосредоточен на постановке ног, как будто от этого зависит моя способность ходить.

Время от времени мы находим звериные тропы, по которым можно идти. Иногда они плоские и твердые, но иногда мы карабкаемся по склону горы, а похожие на черепицу куски сланца скользят по нам вниз. Там я поскользываюсь примерно на каждом сотом шаге.

После двухчасового пешего похода с опущенной вниз головой мы полагаем, что карибу находятся по другую сторону холма, до которого мы добрались. Мы опускаемся на колени и строим планы, пытаюсь предвидеть, что это стадо уже сделало и еще сделает.

– Нам нужно проследить за ними, – говорит Донни. – Оставайтесь здесь.

Он ползет на животе к вершине холма и смотрит в бинокль. Затем, скользя по кочкам, быстро возвращается.

– Они там, внизу. Мы должны поторопиться и развернуться к тому участку утеса, – говорит он взволнованно и указывает на скалистую вершину холма примерно в миле отсюда. – Ветер сейчас дует нам в спину, и это плохо. Но если они продолжают подниматься на холм и мы сможем туда добраться, то будем защищены от ветра и окажемся в идеальном положении.

Мы пригибаемся и начинаем быстро двигаться. Ветер достигает 25–40 километров в час, проникает сквозь наши куртки и иссушивает лица. В Патагонии такой ветер называют La Escoba de Dios – «метла Бога», которая в буквальном смысле подметает ландшафт.

Ветер – это либо актив, либо пассив охотника. Для успеха мы должны находиться с подветренной стороны от животного, чтобы его запах доносился до нас, а не наоборот. Карибу могут не только вынюхивать хищников на расстоянии сотен метров, но и использовать запах в качестве предупреждения. На их лодыжках есть пахучие железы. Когда кто-то из карибу чувствует опасность, он встает на задние лапы и опрыскивает стадо «перцовым баллончиком» со специальным запахом-предупреждением. Сигнал тревоги заставит всех бежать на возвышенность.

Я уже несколько дней не принимал душ и не переодевался. Я могу только надеяться, что ветер не подхватит ядовитые феромоны, исходящие от меня, и не направит их в носы оленей.

* * *

Последствия жизни в нашем гиперактивном, склонном к стрессам обществе усиливаются. Более половины взрослых заявили, что в 2017 году они находились в состоянии сильного стресса. За последний год уровень тревожности вырос на 39 %. С 2000 по 2015 год продолжительность концентрации внимания сократилась на 33 %. Количество поставленных диагнозов «депрессия» выросло на 33 % по сравнению с 2013 годом.

Доктор Джадсон Брюер, профессор психиатрии в Медицинской школе Университета Брауна, изучает зависимости, имеет дело со многими зависимыми и разрабатывает методы их лечения. Его особенно интересует связь между временем, проводимым за экраном, и растущими проблемами психического здоровья. «Я бы не стал связывать это с мобильными технологиями на 100 процентов, – пишет Брюер. – Но я бы сказал, что 90-процентная связь есть».

Поэтому неудивительно, что Стив Джобс не разрешал своим детям пользоваться iPad. И он не единственный технический гуру, который сомневался в том, что продвигал. Огромное количество тех, кто работает в Кремниевой долине и трудится над новыми мобильными технологиями и приложениями, не позволяют себе или своим детям пользоваться продуктами Долины. Одна бывшая руководительница «Фейсбука» сказала New York Times, что она «убеждена – дьявол живет в наших телефонах». Другой подобный специалист сказал, что инструменты Кремниевой долины «разрывают социальную ткань общества».

Представьте себя в супермаркете. Вы несете товар к кассе и отдаете его продавцу. Он выбивает чек, а затем указывает на вашу покупку, смотрит вам в глаза и с серьезным видом

шепчет: «Я убежден, что в этом живет дьявол». Вы бы (а) предположили, что это начало реального фильма ужасов, в котором вы главный герой, или (б) купили товар и подолгу пользовались им каждый день? Очевидно, что люди выбирают (б).

С одной стороны, такие инструменты можно использовать во зло (привет, Россия), а с другой... их можно использовать во зло. Приложения разрабатываются на основе поведенческой модели Фогга. Если это звучит как нечто угрожающее, заготовленное в лаборатории контроля над разумом, то только потому, что это... так и есть? «Три элемента должны сойтись в один и тот же момент, чтобы нужное поведение имело место: мотивация, возможность и триггер», – писал психолог из Стэнфорда Би Джей Фогг. Данная формула, используемая приложениями для смартфонов, чтобы заставить их уподобиться крэк-кокаину для нашего внимания, и была создана учеными из Стэнфордской лаборатории с эвфемистическим названием Behavior Design Lab («Лаборатория проектирования поведения»).

Изначально Фогг разработал свою модель для благородных целей: скажем, с помощью телефона заставить людей отказаться от вредных привычек, таких как курение. Но с появлением iPhone он предложил студентам применять эту модель в мобильных технологиях.

Одна из его студенческих групп 2007 года, теперь известная как Facebook Class, создавала приложения, интегрированные с «Фейсбуком». За один семестр группа привлекла 16 миллионов пользователей и миллион долларов дохода от рекламы. Студенты продолжили работать в таких компаниях, как «Фейсбук», «Убер», «Твиттер» и других, и взяли с собой поведенческую модель Фогга.

Предположим, кто-то публикует селфи в «Инстаграме». Этот кто-то явно заинтересован в том, чтобы подписчики отреагировали на его фотографию. Значит, у него есть *мотивация*. Затем «Инстаграм» отправляет уведомление о том, что появилась реакция на фотографию, – тут срабатывает *триггер*. Это лайк или язвительный комментарий? У человека есть *возможность* немедленно это проверить. В результате он просто не может не заглянуть в телефон.

А потом, конечно, все заканчивается тем, что пользователь весь день проверяет лайки и комментарии, каждый раз залипая в «Инстаграме», где прокручивает свою ленту, чтобы найти идеально отредактированные фотографии друзей или заговорщические посты от какого-то токсикомана, с которым он учился еще в средней школе. Все это время он видит тонну рекламы, и именно поэтому Марк Цукерберг стоит около 100 миллиардов долларов. Правило таково: если вы не платите за цифровую услугу, ВЫ – это то, что продает компания. Корпорация использует систему, чтобы привлечь как можно больше вашего внимания и продать его тому, кто предложит самую высокую цену за рекламу.

И по сей день в «Лаборатории проектирования поведения» собираются новые группы вундеркиндов и выясняют, как заставить нас взаимодействовать с приложениями так, чтобы мы видели больше рекламы. И эти дети чертовски хороши в том, что они делают. Возьмем, к примеру, тот факт, что уведомления в «Твиттере» и лайки в «Инстаграме» появляются через несколько секунд после того, как вы открываете приложение.

Случайность? Нет. Этот краткий миг подобен ожиданию, когда колеса игрового автомата выстроятся в линию. Чтобы заставить нас вернуться, используются те же биологические механизмы. У этих ученых из Кремниевой долины имеется огромный массив данных, которые точно говорят им, какие трюки нас захватят. У таких идиотов, как я, нет ни единого шанса устоять.

Некоторые исследователи говорят, что «вызывающий привыкание» – слишком сильный термин для мобильных телефонов. Потому что стремление постоянно проверять электронную почту и уведомления – не совсем то же самое, что тяга к алкоголю или наркотикам. Но, как человек, знакомый с зависимостью, я могу сказать, что навязчивое притяжение моего вибрирующего уведомлениями телефона иногда ощущается так же, как очарование бара с неоновой вывеской. Есть такая знаменитая фраза о выздоровлении: «Попробуйте выпить и резко оста-

новиться. Попробуйте еще раз, и еще». Хорошо, постарайтесь не обращать внимания на звуковой сигнал мобильного телефона. Постарайтесь сделать это не один раз.

«Мне нравится простое определение зависимости: продолжающееся употребление, несмотря на неблагоприятные последствия», – говорит Брюер. Один из важных признаков, указывающих на наличие у меня проблем с алкоголем, – то, что большинство моих проблем были вызваны пьянством. И все же я обнаружил, что бессилён перед притяжением баров. Для Брюера нет ничего удивительного в том, что многие люди пристрастились к «игровым автоматам в наших карманах», как он их называет. Эволюция говорит, что мы и должны быть такими.

«Это эволюционный процесс выживания, который мы разработали, чтобы лучше помнить, где находится еда, и не голодать», – сказал мне Брюер. Человек видит еду, съедает ее, а затем его желудок подает сигнал мозгу, чтобы тот выпустил дозу дофамина – химического вещества для хорошего самочувствия. Это то же химическое вещество, которое выделяется, когда люди принимают наркотики, такие как кокаин или экстази, едят что-то вкусное, занимаются сексом, играют в азартные игры или делают еще что-нибудь приятное. Процесс имеет три ступени.

«Есть триггер, поведение и награда, – рассказывал Брюер. – Но этим мозговым процессом в наши дни можно управлять. Спусковым крючком – триггером – вместо еды может быть скука. Тогда изменение поведения происходит при просмотре ролика на «Ютубе» или ленты новостей в «Инстаграме». И это отвлекает нас от скуки. Мы приходим в возбуждение и получаем дозу дофамина в качестве награды. Парадокс заключается в том, что эти механизмы, которые когда-то помогали людям оставаться в живых, теперь вредят нашему здоровью. Мы становимся менее терпимыми к дискомфортным ощущениям. Если раньше человек чувствовал нечто неприятное, например скуку, то какое-то время он просто мирился с этим, но затем находил продуктивный выход. Однако теперь нам уже не нужно искать решение. Мы можем использовать телефон, чтобы развлечься». Или, как выразился Данкерт, «мы просто потребляем больше нездоровой пищи для ума».

Каждый раз, когда мы, чтобы избавиться от скуки, рефлекторно достаём телефон или включаем компьютер либо телевизор, это прикрепляет еще один крошечный якорь к нашей стрессоустойчивости, опуская ее все ниже и ниже. Ученые из Университета штата Орегон обнаружили, что ежедневные стрессовые факторы, такие как стояние в очереди и долгие периоды ожидания, могут повысить нашу сопротивляемость некоторым заболеваниям мозга, если мы эти стрессы просто перетерпим и не станем обращать на них внимания. Чем больше таких повседневных стрессовых факторов, тем лучше для нашего мозга.

* * *

У скуки есть еще одно огромное преимущество, помимо того, что она делает нас психологически устойчивее: поиск иного выхода для скуки позволяет нам заняться творчеством.

В интервью Биллу Симмонсу известный и плодовитый сценарист Аарон Соркин резюмировал этот феномен, рассказав о том, как он впервые начал писать, чтобы развлечься: «Это был один из тех вечеров в Нью-Йорке, когда кажется, что всех, кроме тебя, пригласили на вечеринку. У меня в кармане не было и трех долларов. В моей квартире стояла полуавтоматическая пишущая машинка – с электроклавишами, но с ручным сдвигом. Телевизор не работал, стереосистема была сломана. Оставалось только вставить лист бумаги в пишущую машинку и начать печатать. Чистая скука. Это был первый раз, когда я писал для развлечения... и мне это понравилось. Я не спал всю ночь, писал, и ночь показалась мне бесконечной».

Вывод Соркина состоит в том, что мы должны научиться справляться со скукой, а затем находить способы ее преодоления, более продуктивные и творческие, чем просмотр видео на «Ютубе» или прокрутка «Инстаграма».

Исследования 1950-х годов подтверждают связь между скукой и творчеством, которую отметил Соркин. Группа британских исследователей заставляла людей делать что-то поразительно скучное: читать телефонную книгу в течение 15 минут.

Затем скучавшие люди проходили стандартизированный тест на креативность: придумывали странные варианты использования пластикового стаканчика и выполняли тест отдаленных ассоциаций, в котором нужно было определять общий знаменатель у трех выданных слов (например, звонок + оплата + линия = телефон; движение + толчок + вниз = медленнее). По сравнению с группой, не испытывавшей скуки, скучавшие люди дали намного больше ответов на оба теста, и их ответы были заметно креативнее. Другие исследования подтвердили данный эффект. (За исключением тех исследований, в которых ученые наскучивали людям, заставляя их смотреть заставку на экране или разделять кучу бобов по цвету.)

«Но теперь хотят сказать, что скука *делает* нас более творческими, – возмущался Данкерт в нашем разговоре. – Чушь собачья. Она просто говорит нам: “Да сделай же что-нибудь!”» И когда это «что-нибудь» позволяет нашему разуму вернуться в расфокусированный режим (или сесть за написание сценария), вместо того чтобы занимать его точно такими же средствами массовой информации, которые потребляют все остальные, мы в буквальном смысле начинаем думать на другой волне. Это то, что нужно для творчества.

Эллис Пол Торранс был американским психологом. В 1950-х годах он случайно заметил одну странность в американских школах. Учителя, как правило, предпочитали спокойных, увлеченных книгами детей. Они не очень заботились о тех, у кого было много энергии и великих идей, и о тех, кто придумывал странные отговорки и оправдания, почему не сделал домашнее задание, но во время лабораторных экспериментов превращался в сумасшедшего ученого. Система считала таких учеников «плохими». Однако Торранс чувствовал, что их просто неправильно понимали. Когда проблема возникнет в реальном мире, все умные дети будут искать ответ в... книгах. Но что, если в книгах нет ответа? Тогда человеку придется проявлять творческий подход.

Поэтому Торранс посвятил свою жизнь изучению творчества и того, чем оно полезно. В 1958 году он разработал тест на творческое мышление, который с тех пор стал золотым стандартом для оценки креативности. Торранс заставил большую группу детей из системы государственных школ Миннесоты сдать экзамен. Среди прочего были, например, такие задания, как показать ребенку игрушку и спросить его: «Как бы ты улучшил эту игрушку, чтобы сделать ее более увлекательной?»

Торранс проанализировал оценки всех детей и затем отслеживал каждое их достижение на протяжении всей своей жизни, пока не умер в 2003 году. Но коллеги продолжили работу. Если кто-то из детей писал книгу, это отмечалось. Ребенок вырос и основал бизнес? Отметим. Подал заявку на патент? Отметим. Регистрировалось каждое достижение. То, что обнаружил Торранс, поставило серьезные вопросы о том, как мы оцениваем интеллект.

Дети, которые придумали больше интересных идей в первоначальном тесте, стали самыми успешными взрослыми. Они были изобретателями и архитекторами, генеральными директорами и президентами колледжей, писателями и дипломатами... Тест Торранса, по сути, заменяет тестирование IQ. Недавнее исследование с использованием теста Торранса показало, что креативность детей, по сравнению с их показателями IQ, в три раза лучше предсказывает их будущие достижения.

Мы уничтожили одну из главных движущих сил творчества: блуждание мыслей. И что теперь? Исследователь из Университета Уильяма и Мэри проанализировал 300 000 результатов теста Торранса с 1950-х годов и обнаружил, что показатели креативности начали резко падать в 1990 году. Таким образом он сделал вывод, что сейчас мы сталкиваемся с кризисом креативности.

Ученый винит в этом нашу торопливую, чрезмерно распланированную жизнь и «постоянно увеличивающееся количество времени взаимодействия с электронными развлекательными устройствами». И это плохая новость. Особенно если учесть, что креативность – важнейший навык в современной экономике, где большинство работает головой, а не мускулами.

Поэтому, несмотря на то, во что нас заставляют верить гуру продуктивности, ключом к повышению производительности может быть полное бездействие. Или хотя бы неиспользование телефонов и тому подобного. Это побуждает нас мыслить отчетливо и таким образом, чтобы предлагать более оригинальные идеи. Даже божество Кремниевой долины с этим соглашался. Стив Джобс однажды сказал: «Я большой сторонник скуки... Все технологические штуковины прекрасны, но ничего не делать тоже может быть замечательно».

Это чудесно. И удивительно редко. Скука сейчас встречается достаточно нечасто, чтобы зрелище того, как кто-то ничего не делает, могло вызвать раздражение. Один мой друг описал недавний вечер, когда он лежал в постели, уставившись в потолок и размышляя. Просто размышляя. «Моя жена вошла в комнату, увидела меня и спросила, все ли со мной в порядке, – сказал он. – Она подумала, что у меня инсульт или что-то в этом роде. Для нее было слишком странно видеть, как я просто лежу там без телефона или ноутбука, с выключенным телевизором».

* * *

Нужно примерно полчаса, чтобы добраться до утеса. я устал. эти 6 километров ощущались как 20 по типичной горной тропе. Я снимаю рюкзак и роюсь в нем в поисках полузамороженного энергетического батончика, который жевать так же легко, как толстый кусок холодной кожи. Донни поднимает бинокль и начинает осматривать поросший мхом склон холма.

– Я их не вижу, – говорит он, осматривая вершину холма, долину внизу и все, что между ними.

– Это там стадо? – спрашивает Уильям.

Он указывает на точки на холме в паре километров к северо-востоку. Донни опускает бинокль и прищуривается. Снова подносит бинокль к глазам.

– Вот дерьмо, вроде они, – говорит он и лезет в сумку за оптическим прицелом, чтобы лучше видеть. – Черт возьми! Должно быть, они учуяли наш запах, когда мы двигались вдоль хребта, чтобы подняться на утес. У них офигенное обоняние. Просто офигенное. Они уходят.

В этих карибу как будто встроен мотор. Большую часть дня они неспешно пасутся. Но когда они перемещаются, то бегут рысью со скоростью 20 километров в час и могут выдерживать такую гонку в течение нескольких дней. Ни один арктический хищник никогда не догонит их в спринте – карибу разгоняются до скорости 80 километров в час. А биологи, изучающие карибу и отслеживающие данные GPS, говорят, что животные постоянно перемещаются. Например, биологи сообщают, что засекли какого-то карибу в одном месте, но на следующий день они пролетают 80 километров до другого места и находят там того же самого карибу.

Даже гризли могут убить здорового карибу только из засады. Волки работают стаяй, приближаясь к стаду со всех сторон. И гризли, и волки чаще всего терпят неудачу. У нас такие же шансы поймать стадо и этого красивого самца, как у борца сумо выиграть прыжки в высоту на следующих Олимпийских играх.

– И что нам теперь делать? – спрашиваю я.

– Вполне возможно, за ними придут другие стада, – отвечает Донни. – Так что мы просто будем сидеть, наблюдать отсюда и ждать, не появится ли еще кто-нибудь из-за холма.

Сейчас час дня, –1 градус по Цельсию, а солнце сядет в 21:27.

Так что мне снова стало скучно. И снова нужно ждать – ждать, когда карибу появятся в поле зрения. Однажды Донни провел в засаде 42 дня по десять часов в лесу Северной Дакоты, ожидая единственного белохвостого оленя.

Плюс в том, что перед нами пейзаж, не похожий ни на один из тех, что я видел. Тундра тянется бесконечно, суровая и холодная, а небо утопает в серых тонах. Это приглушенная красота. Я достаю из рюкзака мобильный телефон, включаю его и делаю фотографию, чтобы поделиться с семьей. Это сделанный наспех снимок. Камера просто не может воспроизвести бесконечные просторы этого мира и призрачный пологий свет.

– Приятно не быть в этой штучке все время, да? – спрашивает Донни. Я киваю в знак согласия, выключаю телефон и упаковываю его обратно. – Осталось так мало мест, где сеть не ловит, – говорит он. – Единственные такие места, которые мне попадаются, – те, где я охочусь. И это потрясающе.

– Тебе здесь когда-нибудь бывает скучно? – спрашиваю я.

Донни не сводит глаз с прицела даже во время разговора.

– Это может показаться неискренним. Но нет, мне здесь не скучно, – отвечает он. – Здесь так много всего можно заметить и узнать. Например, ты слышал, как ворон кружил над нашим лагерем сегодня утром? И делал такое «буп-буп». У них сложный язык. Всего за эти несколько дней я услышал два или три разных звука ворона, которых никогда раньше не слышал. Ты заметил, что поблизости всегда есть ворон?

Постоянное общение с воронами не показалось мне странным. Но Донни прав.

– Вороны следуют за людьми, медведями и волками, – продолжил он. – Знают, что мы ищем еду. Они выследят нашу добычу и даже помогут нам охотиться. Не раз надо мной на охоте летали и каркали вороны. Затем они улетали в ближайший каньон или долину и снова кричали. Конечно же, как только я добирался до того места, там было животное. Вороны – одни из самых умных существ на земле.

Донни смотрит на меня и улыбается.

– Ладно, на самом деле мне иногда бывает скучно, – говорит он. – Однажды мы просидели в палатке четыре дня подряд. К четвертому дню нам стало так скучно, что мы просто сидели и читали этикетки в поисках опечаток.

– И мы нашли одну, черт побери! – добавляет Уильям.

К шести вечера мы просидели в ожидании неявившихся карибу пять часов подряд. И так, мы решаем покончить с этим делом. У нас есть еще несколько часов светового дня. Но обнаружение карибу, отслеживание его, убийство и доставка мяса обратно в лагерь заняли бы гораздо больше времени. Это могло бы поставить нас в опасное положение, если бы арктическая буря разразилась в темноте.

Я закидываю рюкзак за спину, жалея, что доел обед и энергетические батончики к полудню. Я проголодался, а нам предстоит долгая прогулка.

– Ну, мужики, – объявляет Донни, – я думаю, завтра мы изменим курс. Здесь как-то маловато карибу.

Это меня радует. Новый горный склон, на котором можно сидеть и ничего не делать. Новый пейзаж. Новая смотровая площадка. Новый склон, на котором можно отжиматься. Может быть, шанс встретить карибу.

Мы начинаем долгий путь обратно в лагерь. Я чувствую, что мой разум работает на другой волне, чем та, на которой он обычно работает дома. Это скорее рябь, чем прилив. Несмотря на холод, ветер и неровную почву, мой уровень стресса практически на нуле. Интересные новые идеи так и сыплются из эфира. И я, как ни странно, благодарен – окружающему миру, но также и тому, что происходит дома. Как там жена? Я не могу дождаться, чтобы услышать ее саркастическое замечание, когда расскажу ей, как мне было скучно. Никто другой не был настолько

совершенен в искусстве посмеяться надо мной, как она, и только сейчас я начинаю понимать, как много это для меня значит.

Я полагаю, все эти чувства как-то связаны с тем, что я позволил своему разуму немного отдохнуть. Может быть, когда я вернусь домой, вместо того чтобы думать о вечном «меньше телефона», более продуктивно будет думать «больше скуки»?

12

20 минут, 5 часов, 3 дня

Еще до приезда на Аляску я наткнулся на новое исследование, показывающее, что да, все наше «экранное» время – это плохо. Но здесь замешано что-то еще. А вдруг проблема не только в «экранном» времени? Что, если все те часы, которые мы проводим в пикселях, не просто добавляют плохое в нашу жизнь, но и лишают ее хорошего?

Мы приближаемся к нашему лагерю и идем по охотничьей тропе, которая бежит вдоль поросшего камнями и мхом хребта. Тропа узкая, но хорошо протоптанная. Это дает долгожданную передышку от борьбы с почвой при ходьбе. Животные естественным образом выбирают путь наименьшего сопротивления, чтобы сжигать меньше калорий. Значит, эта тропа экономит энергию и для нас, людей, – человеческих животных.

– Таким охотничьим тропам может быть 10 000 лет, – говорит Донни. – В некоторых районах вы обнаружите, что все животные ступали в одном и том же месте, вдавливая одни и те же следы.

Солнце готовится погрузиться во тьму. Мы так далеко на севере, что каждый день теряем четыре минуты светового дня. К Рождеству в этом месте будет всего два часа нормального света в день.

Когда мы поворачиваем вдоль крутого хребта, на холме в полутора километрах от нас появляется оливково-зеленый вигвам. И, конечно же, между нами и вигвамом мы видим стадо примерно из 30 карибу. Они находятся в седловине, расположенной высоко между двумя холмами.

– Как всегда, – говорит Донни. – Мы ходим весь день, получаем пинок под зад, а возвращаемся и обнаруживаем, что карибу болтались в лагере.

Он подносит бинокль к глазам. Уильям и я ждем вердикта.

Близость этого стада к лагерю означает, что мы могли бы, несмотря на то, что уже поздно, отправиться на охоту. Но я не могу избавиться от ощущения, что такое легкое убийство кажется неспортивным. Я также осознаю, что эта идея похожа на игру в Бога. Если бы мы были охотниками за пропитанием, мы бы с радостью взяли ближайшее животное. Самку или самца, молодого или старого. Мы бы просто хотели поужинать. Современный мир превратил охоту, даже более совестливую с точки зрения морали, в реконструкцию прошлого, и поэтому мы должны включить в уравнение этику. К счастью, у нас не будет бурных дебатов.

– В стаде нет стариков. Только молодые самцы, самки и детеныши, – говорит Донни. – Но они потрясающие. Просто сногсшибательные.

Я беру бинокль и фокусируюсь на одном детеныше. Его длинные, стройные мышцы перекачиваются под коричневой шерстью, когда он бежит рысью, как выставочный пони. Его дыхание туманом витает в свежем воздухе.

– Шикарно идет, да?! – восклицает Донни.

Уильям сбрасывает рюкзак и меняет объектив на камере.

– Я хочу сделать пару кадров.

Он пригибается и на цыпочках подходит к стаду. Мы с Донни лежим на склоне и наблюдаем, как он приближается. Все тихо.

Уильям ложится на живот примерно в 450 метрах от животных и начинает ползти и снимать с земли. Через пять минут он двигается в поисках лучшего ракурса.

Карибу перемещаются стадами, потому что так безопаснее, а не потому, что они чувствуют особенно тесную связь друг с другом. Они пасутся на открытых пространствах. Их преимущества – скорость, выносливость и зрение. Наличие 30 пар глаз, охватывающих 360 градусов суши на разных уровнях, безопаснее, чем просто одна пара с охватом одного направления.

Стадо увидит медведя или волка издалека и просто останется вне досягаемости. Карибу даже не перестанут есть.

Уильям встает. Одно животное пугается и убегает от него. Это сигнал об опасности. Стадо реагирует, подпрыгивая синхронно, как стая скворцов. Карибу галопом убегают от него через тундру – прямо к нам с Донни.

Тишина заканчивается, когда они преодолевают 150 метров. Сначала звук представляет собой низкий гул. Но он набирает децибелы. Земля начинает вибрировать. Они на расстоянии 100 метров. Затем 75. Затем 50. Детеныш, которого я видел, – тощие ноги и худощавое тело – скачет впереди. Копыта разбивают землю, поднимая мох и влагу. Потом остается 40 метров, потом 35...

Я сосредоточен на них, здесь и сейчас. Мы слышим их дыхание, чувствуем запах их шерсти и видим все детали их шикарных рогов.

Один замечает нас и подпрыгивает. Группа поворачивает налево и просто сотрясает землю, поднимаясь в гору. Рога карибу чернеют на фоне золотого заката.

Мы с Донни на мгновение замолкаем. Потом я смотрю на него.

– Невероятно, просто невероятно, – говорит он. – Такие моменты – вот ради чего я приезжаю сюда. Только здесь можно пережить подобное.

Я думаю, невероятно, что нас не затоптали до смерти.

Эти карибу, сотрясающие землю, потрясли мою душу. Это было трансцендентно. Дико, как религиозный опыт.

Это опыт, который мы все должны иметь. Но, вероятно, не все сразу в одном и том же месте. Большинство из нас сегодня редко соприкасаются с миром природы. Более половины американцев вообще не выходят на улицу ни для какого вида отдыха. Даже для таких простых вещей, как ходьба и бег трусцой. За последние несколько десятилетий количество времени, которое мы проводим на свежем воздухе, сократилось, и американские дети играют на улице на 50 % меньше, чем в свое время играли их родители. Количество кемпингов в лесу с 2006 года сократилось примерно на 30 %.

Нечему удивляться. Природа может быть неудобной и непредсказуемой. Всего за несколько дней пребывания здесь я столкнулся с суровой стихией, с местностью, которая поставила меня лицом к лицу с опасностью, с навязчивой изоляцией, оглушительной тишиной и многим другим. Я никогда не знаю, что будет за следующим поворотом. Это может быть надвигающийся шторм, еще более крутой холм, бушующая река или злой гризли. Единственное, что я могу предсказать, – это то, что у меня не будет сотовой связи.

«Если предоставить выбор, человеческий мозг скажет: “Дайте мне что-нибудь, что я могу контролировать или предсказать”», – пишет доктор Джадсон Брюер, психиатр Медицинской школы Университета Брауна. Люди эволюционировали, объясняет он, чтобы смотреть в будущее и отслеживать информацию, которая поможет выжить. Например, о том, откуда появится будущая еда. Но теперь этот страх неопределенности выходит за свои прежние границы, распространяясь на многие неизвестные обстоятельства. Это форма комфорта, заманивающая нас в ловушку страховочных сетей, о которых говорит Донни.

Знаменитый биолог Э. О. Уилсон разработал теорию, названную гипотезой биофилии. Она гласит, что у нас есть укоренившееся стремление быть на природе, которое конкурирует с нашим эволюционным желанием контролировать окружающую среду. Идея такова: мы эволюционировали в природе, и поэтому в наших генах запрограммирована потребность быть на природе и общаться с живыми существами. Если мы этого не делаем, то немного сходим с ума, как будто нам не хватает необходимого питательного вещества для нашего тела, ума и самоощущения.

После нескольких дней скитания по Аляске я начал верить в эту теорию. Мой мозг чувствовал себя менее загнанным – то состояние я бы сравнил с бегуном на метамфетамине, кото-

рый безумно перескакивает с одного предмета на другой. Теперь мой разум больше походил на монаха после месяца медитационного ретрита. Мне просто было... лучше. Уилсон так выразил мои чувства: «Природа – ключ к нашему эстетическому, интеллектуальному, познавательному и даже духовному удовлетворению».

Я не уникален. Люди долгое время считали природу чем-то вроде органического «Ксанакса». Например, у египтян около 1550 года до нашей эры была сложная сеть «садов удовольствий», предназначенных для снятия стресса. Кир Великий около 500 года до нашей эры заказал сады для многолюдной городской столицы Персии (сейчас это Иран), чтобы улучшить здоровье своих граждан и усилить ощущение спокойствия в городе.

И почти у каждой цивилизации с тех пор были парки и огороды – места, где человек получал радость оттого, что тратил время и силы, копаясь в грязи, и все ради того, чтобы позже просто полюбоваться на растения.

Но в основном наука рассматривала эти идеи и гипотезу о биофилии как нечто похожее на астрологию по уровню рациональности. Большинство считало, что любые блага природы были просто побочным продуктом того, что люди делают на природе – а обычно это какие-то упражнения и пешие прогулки. Практически никто не признавал почти интимных отношений с природой на глубинном уровне. Потом пришли японцы.

В начале 1980-х годов, когда Япония становилась все более урбанизированной и ориентированной на технологии, лесное агентство страны создало оздоровительную программу, основанную на общении с природой. Был даже придуман маркетинговый термин *синрин-йоку*, что переводится как «купание в лесу». Программа, по сути, поощряла отдых или прогулку в лесу и любование природой.

Японское правительство посоветовало гражданам улучшить свое здоровье, «купаясь» в лесу. Для этого по всей стране создали парки. Затем японские ученые начали изучать, оказала ли финансируемая налогами программа какое-либо положительное влияние. С тех пор было опубликовано множество исследований по синрин-йоку, и биофилия из гипотезы превратилась в строгую науку.

Одно из таких японских исследований показало, что у людей, которые провели около 15 минут сидя на природе, а затем прогуливаясь, изменились всевозможные показатели, о которых заботятся врачи. Кровяное давление, частота сердечных сокращений и уровень гормонов стресса – все это снизилось. В другом исследовании люди с самым высоким уровнем стресса почувствовали значительное снижение тревожности, депрессии и враждебности всего после двух часов в лесу.

Японские ученые были настолько уверены в силе природы, что смело вывели в лес группы людей с больными сердцем, почками или ослабленной иммунной системой. Люди ходили туда-сюда, сидели и просто «купались» в лесу.

Каждая группа продемонстрировала улучшения. У людей с сердечными заболеваниями уровень артериального давления снизился до уровня человека, которого врач мог бы принять за здорового. У диабетиков уровень сахара в крови приблизился к нормальному показателю. Больные со слабой иммунной системой начали вырабатывать на 150 % больше клеток – «естественных киллеров»: такие клетки уничтожают инфекции, которые пытаются нас убить.

С тех пор японцы провели более сотни исследований синрин-йоку. Их почти всегда положительные результаты породили глобальную исследовательскую тенденцию.

Мир полон больных людей, и их число быстро растет по мере того, как кто-то направляется к дивану или прилавку с газировкой. Показатели хронических психических и физических заболеваний стремительно увеличиваются во всем мире. Но то, как мы обращаемся с нашими больными, не идеально. Мы лечим симптомы, а не причины, накачивая людей дорогими таблетками, которые порой имеют удивительные побочные эффекты. Как, например, те, о которых я узнал из недавней рекламы антидепрессанта Abilify: «инсульт у пожилых людей,

который может привести к смерти; злокачественный нейролептический синдром; неконтролируемые движения тела; проблемы с метаболизмом, такие как высокий уровень сахара в крови и диабет, повышенный уровень холестерина, увеличение веса; необычные побуждения, такие как влечение к азартным играм, перееданию, навязчивым покупкам и действиям сексуального характера; судороги; трудности с глотанием» и так далее, и так далее.

Прогулка по лесу бесплатна. И, насколько мне известно, она не вызывает спазматических, неконтролируемых движений или побуждений поспешить в магазин на углу, чтобы потратить свои сбережения на лотерейные билеты, а затем стукнуть продавца, который их продал. Возможно, самое приятное из всего то, что при лечении природой вам не придется торговаться с каким-то непреклонным представителем медицинской страховой компании.

В настоящее время по всему миру существует сеть официальных исследователей природы, изучающих все способы, которыми в соответствии с теорией биофилии можно улучшить людей с головы до пят. Ученые доказывают, что пребывание на свежем воздухе является одним из мощных противоядий от современных человеческих состояний, связанных с хроническими заболеваниями, перенапряжением, перевозбуждением и переутомлением. Также изучается, каким образом реальные люди с работой, детьми и обязательствами могут легко включить пребывание на природе в свою напряженную жизнь.

За несколько месяцев до путешествия на Аляску я поехал в Бостон, чтобы встретиться с одним из таких ученых-натуралистов. Этот ученый – женщина – поддерживает идею биофилии и трехуровневый подход, который помогает восстанавливать здоровье и гармонию. И она думает, что это лучший способ очистить наши зомбированные мозги от оупляющего воздействия современного мира. Таким образом человек будет более радостным, а его жизнь – менее невыносимой.

* * *

Сообщество естествоиспытателей, как правило, богато любителями обниматься с деревьями. Такие люди при этом хорошо учились в школе. Например, пара исследователей, получившая некоторую известность, ведет образ жизни одновременно и ученых и отшельников XIX века: у них нет мобильных телефонов и они живут в домах без интернета и электричества.

Но я поехал в Бостон, чтобы встретиться с человеком, который точно не соответствует такому типу: с Рэйчел Хопман. В джинсах, футболке и розовых кроссовках, она сидела на камне, склонившись над телефоном и водя пальцем по его экрану.

На мой взгляд, одно дело, когда какой-нибудь грубоватый бытовой конспиролог предпенсионного возраста говорит вам, что нужно больше выходить на улицу и меньше пользоваться мобильным телефоном. Совсем другое – услышать подобное от Хопман, которая родилась в 1991 году, получила свой первый мобильный телефон в возрасте 15 лет, выросла в семье, где не было фанатов активного отдыха, и любила посидеть в интернете. «Я никогда не ходила в походы, пока меня не заставили в аспирантуре», – сказала она мне. Мы начали прогулку по дендрарию Арнольда – парку площадью чуть больше квадратного километра, который спроектировал Фредерик Лоу Олмстед примерно в восьми километрах к юго-западу от места, где протестующие сбрасывали чай в Бостонскую гавань.

Мы знаем, что проводить время на природе – это хорошо. Но исследования Хопман направлены на то, чтобы точно определить, какие дозы нам нужны в течение нескольких дней, месяцев и лет для достижения оптимального эффекта. И, что особенно важно, влияет ли использование электронных устройств на этот эффект.

Рэйчел заметила, что все еще сжимает в руке смартфон, и улыбнулась. «Теперь мой телефон уведомляет меня, если я беру его в руки более 60 раз или если проходит 2 часа и 20 минут экранного времени, – сказала она. – Да, это больше, чем некоторые люди от меня ожидают, учи-

тывая то, что я исследую». Она также призналась, что часто достигает этого предела в начале дня и в результате посылает все к черту и продолжает пользоваться телефоном. Для нее дело не в том, чтобы отрицать, насколько прекрасен этот маленький электронный прямоугольник, а в том, чтобы оценить урон, который он нам наносит.

Мы шли мимо кленов и елей высотой в 30 метров, посаженных еще в конце XIX века, и Рэйчел рассказывала мне о своей работе. В 2016 году она провела исследование, которое показало, что такая простая вещь, как 20-минутная прогулка по городскому парку, примерно по такому, где мы сейчас находимся, может вызвать глубокие изменения в неврологической структуре мозга. Человек становится более спокойным, а его творческий ум – более острым и продуктивным. «Но, – сказала Рэйчел, – мы обнаружили, что люди, которые пользовались мобильным телефоном на прогулке, не имели ни одного из этих преимуществ».

За 20 минут происходит небольшое чудо. Это было подтверждено коллегами Хопман из Мичиганского университета. Они обнаружили, что 20 минут общения с природой три раза в неделю – это та доза, которая наиболее эффективно снижает уровень кортизола – гормона стресса – у людей. Суть, конечно же, была в том, что участники не могли брать с собой телефоны.

На природе наш мозг переходит в режим, который Хопман назвала «легкой очарованностью». Это похоже на режим расфокусировки, но с одним ключевым отличием. «Вместо того чтобы блуждать мыслями и сосредоточиваться на том, что внутри вас, вы воспринимаете окружающую вас природу, – сказала она. – Вы становитесь частью внешнего мира, на который приятно смотреть. Но он вас не подавляет. Вы не прилагаете усилий для концентрации внимания, но осознаете мир вокруг вас».

Если такой тип осознания настоящего момента напоминает вам то, за чем гоняются йоги, это потому, что так оно и есть. Сканирование мозга показывает, что «легкая очарованность» очень похожа на медитацию. Хопман описала ее как состояние, подобное осознанности, которое восстанавливает и создает ресурсы, необходимые нам для мышления, созидания, обработки информации и выполнения задач. Это осознанность без медитации. Короткая ежедневная прогулка на природе – отличный вариант для людей, которые не любят сидеть и концентрироваться на своем дыхании. Конечно, прогулка по лесу становится лекарством для разума только до тех пор, пока телефон находится далеко и не передает информацию вам в уши.

В современной экономике, где люди не могут оторваться от рабочих электронных писем, примерно от четверти до половины всех сотрудников говорят, что чувствуют выгорание. Природа может быть лучшим средством восстановления при этом состоянии, считает Хопман. Скажем, блуждание мыслями в доме – это как принять горячую ванну после тяжелой тренировки. А блуждание мыслями на природе – как принять горячую ванну, а затем выпить протеиновый коктейль и сделать массаж.

«Иногда после моих выступлений ко мне кто-нибудь подходит и спрашивает: “Неужели вы ожидаете, что работающие люди будут проводить время на природе? Это просто еще одна вещь в длинном списке того, что, по словам ученых, я должен делать для своего здоровья”. Я отвечаю, что это не так уж и сложно, – продолжала Рэйчел, когда мы свернули с мощеной дорожки на грунтовую тропу, которая прорезала лесистое болото. – Простая прогулка через парк или вдоль растущих деревьев по дороге в кафе имеет свои преимущества. Почти сразу же, когда люди находятся на природе или даже просто видят ее, они сообщают, что чувствуют себя лучше, и их поведение меняется».

Идеальная быстрая доза – три раза в неделю по 20 минут, скажем так, «урбанистической природы», то есть той, которая встречается в городах, пригородах и поселках. Но мы можем быть даже еще более ленивыми и все равно получать пользу. Хопман начала излагать

мне факты о том, как мало нужно взаимодействовать с природой, чтобы в конечном счете все равно улучшить свою жизнь.

«Наличие растений в офисе может повысить вашу производительность», – сказала она. Исследование, проведенное в нескольких офисах с сотнями сотрудников, показало, что в результате было выполнено примерно на 15 % больше работы. Сотрудники заявили, что так работать им больше нравится.

«Есть и другие исследования, которые показывают, что даже вид на природу из окна больницы помогает людям быстрее выздоравливать», – утверждала Хопман. Это исследование, опубликованное в журнале Science («Наука») в 1984 году, показало, что у пациентов с видом из окна было меньше осложнений, они меньше жаловались и нуждались в меньшем количестве обезболивающих таблеток.

По словам Рэйчел, «даже выбор маршрута на работу, где вы встречаете больше зелени, принесет пользу». В рамках исследования были опрошены тысячи рабочих из разных городов – больших и маленьких. Люди, которые видели больше зеленых насаждений по дороге на работу, имели более крепкую психику.

«А люди, которые живут рядом с зелеными насаждениями, меньше подвержены риску всевозможных заболеваний», – добавила она. В обзоре были проанализированы 143 исследования по данной теме. Обзор показал, что эти люди имели меньшую вероятность сердечных приступов, инсультов, астмы и диабета, а также у них было больше шансов выжить в случае обнаружения онкологического заболевания.

Вот почему важно перестать думать, что природа, как сказал профессор Йельского университета Стивен Келлерт, находится «где-то там, в другом месте». Как будто это место существует только на телеканале National Geographic или в путешествиях на Аляску. Природа – прямо за вашим окном, на заднем дворе, вдоль квартала и в парке дальше по улице.

«Люди заняты, – заметила Хопман. – Я понимаю». Иногда мы завалены работой. Прогулка по парку кажется неосуществимой, а любое проведенное без работы время воспринимается как потраченное напрасно. «Я рассказываю занятым людям о пользе природы для продуктивности и творчества, – пояснила Рэйчел. – Считайте эту короткую прогулку на природе высокодоходной инвестицией в себя. Двадцать минут в парке могут привести к тому, что вы проработаете, скажем, 20 виджетов вместо 18, которые бы сделали, если бы попытались поднажать в течение дня в режиме выгорания. И, возможно, эти 20 виджетов у вас получатся более креативными».

Двадцать минут три раза в неделю – это здорово. Но подобное находится в нижней части того, что некоторые ученые-натуралисты называют пирамидой природы. Проведите параллель с пищевой пирамидой. Только здесь вам вместо рекомендации есть столько-то порций овощей и столько-то мяса рекомендуют идеальное количество времени, которое вы должны проводить на природе, и то, как часто это следует делать. Завтра мы поднимемся на одну ступень пирамиды.

Хопман пообещала рассказать мне, что в результате ее исследования удалось узнать о вершине пирамиды – той самой высокой точке, где наш мозг просто взрывается, подвергаясь своего рода жесткой перезагрузке.

* * *

На следующий день я встретил ее в резервации Блю-Хиллз, государственном парке площадью 7000 акров к югу от Бостона. Мы уже час поднимались по каменистой, поросшей мхом тропе и как раз собирались выйти на вершину. Назовем это загородной природой. Она более дикая, чем ландшафтные, ухоженные штучки, которые вы найдете в городском парке или

на своем заднем дворе. Но и с ней встретиться не так уж сложно – ведь существуют автомобили и автобусы.

«Любое время на природе полезно, – говорит Хопман, когда мы достигаем вершины. – Но, находясь в более диких местах, вы, похоже, получаете больше преимуществ». Время, проведенное в полудикой загородной природе, находится на втором уровне пирамиды природы. Исследования, отчасти благодаря Финляндии, показывают, что мы должны тратить на это в общей сложности около пяти часов в месяц.

Около 95 % финнов проводят время на открытом воздухе. В Финляндии поняли – японцы что-то знают! – и затеяли собственное небольшое исследование по «купанию» в лесу. Финское правительство опросило тысячи своих граждан, чтобы выяснить, какая доза природы приносит наибольшую пользу.

Большинство людей, участвовавших в опросе, заявили, что они лучше всего себя чувствуют, если проводят на природе примерно по пять часов в месяц. С этой дозой у них было больше шансов избежать депрессии (в Финляндии долгими темными зимами легко впасть в депрессию) и стать счастливее в повседневной жизни.

После опроса финское правительство затеяло исследование, в котором сравнивались группы людей, проводящих время в центре города, в городском парке и на природе за городом. Было установлено, что люди, которые проводили время в городских парках и за городом, чувствовали себя более спокойно, чем люди в городе. Ничего странного в этом нет. За исключением того, что пребывание в более дикой сельской местности имело преимущество перед пребыванием в городском парке. За городом люди чувствовали себя еще более расслабленными и восстановившимися. Отсюда вывод: чем более дикая природа, тем лучше.

Мы с Рэйчел остановились на скалистой вершине холма, позади и по бокам которого росли деревья. Перед нами открывался вид на Атлантический океан, простиравшийся на многие километры. Сцена была настолько прекрасна, что на какое-то время я перестал задавать вопросы. Мы стояли, впитывая в себя невероятную красоту. «Видите ли, вы никогда бы не испытали этого в городском парке», – сказала она.

Может быть много причин, по которым природа, в частности более дикое пространство, оказывает на наши разум и тело такое воздействие. Возможно, потому что на природе мы поглощены фракталами – сложными узорами, которые повторяются снова и снова в разных размерах и масштабах и составляют дизайн Вселенной. Подумайте о деревьях (большая ветвь, из нее растет меньшая, из той – еще меньшая), речных системах (маленькая река вытекает из большей, а та – из еще большей реки), горных хребтах, облаках, ракушках... «В городах нет фракталов, – говорит Хопман. – Представьте себе типичное здание. Обычно оно плоское, с прямыми углами, и выкрашено в какой-нибудь тусклый цвет». Фракталы же – это организованный хаос, в котором, по-видимому, копается наш мозг. На самом деле ученые из Университета штата Орегон обнаружили, что картины Джексона Поллока, написанные под влиянием алкоголя и джаза, состоят из фракталов. Это может объяснить, почему они разговаривают с людьми на глубинном уровне.

Или это могут быть запахи природы. Или солнечный свет. Или просто тот факт, что вы избавляетесь от стресса, связанного с вашим домом или офисом. «Вероятно, речь о сочетании многих вещей», – считает Хопман. Тех, которых нет в городах с их бешеным темпом, прямыми углами, громким шумом, отвратительными запахами, звонящими телефонами и списками дел.

Я подсчитал, пока мы смотрели на воду.

– Ну вот, пять часов. Это может быть один или два похода в месяц? Пикник, рыбалка, катание на горных велосипедах? – спросил я.

– Да, именно так, – ответила Хопман.

Это объясняет, почему я чувствовал себя таким расслабленным, готовясь к путешествию на Аляску. Эти еженедельные походы не просто подготавливали мое тело – они еще и лечили мой разум.

* * *

Поездка на Аляску находится на вершине пирамиды природы, и оказывается, то, чем был «очарован» мой мозг, является подтвержденным научным феноменом. У него даже есть започинающееся название – эффект трех дней. Чтобы испытать это, нужна природа backcountry, то есть удаленной местности. Нужно путешествие в дикие места, которые начинаются там, где заканчиваются грунтовые дороги, где плохо ловит телефонная связь, нет туалетов и других людей, но зато полно диких животных.

В лагере я рассказываю Донни о своих беседах с Рэйчел Хопман и об эффекте трех дней. Вигвам выглядит как большой черный треугольник на фоне оранжевого неба. Мы снимаем рюкзаки и бросаем их на землю.

– Этот трехдневный эффект, который она изучает, в основном состоит в том, что несколько дней на природе меняют твоё самоощущение к лучшему, – говорю я ему, роясь в рюкзаке в поисках пуховика. – Кажется, что время, проведенное на природе, делает людей более спокойными. И более настоящими, более благодарными. Более счастливыми. Что-то в этом роде. И эффект, похоже, сохраняется и после.

– Ты думаешь, я пришел сюда именно поэтому? – спрашивает он.

– Ты думаешь, ты пришел сюда именно поэтому? – отвечаю я.

– Хм, – задумывается Донни. – Ну, я знаю, что чем дольше ты здесь, тем лучше. Это уж точно. Больше времени – больше пользы. Я видел это и на себе, и на других. Я чувствую себя более умиротворенным и начинаю становиться частью земли, частью экосистемы. Я люблю рассветы и закаты. Я люблю смотреть на животных. То, что мы только что видели с этими карибу. Это наполняет мой разум и душу. Я буду вспоминать об этих карибу через 10, 20, 30 лет.

Ветер улегся, и стадо поднялось на безопасную вершину хребта. Мы стоим и смотрим на них, на черные точки на горизонте.

Донни продолжает:

– Я всегда испытываю невероятное вдохновение, когда нахожусь здесь и когда возвращаюсь домой, – говорит он. Сейчас он стоит на коленях и роется в рюкзаке. Достает пуховик. Теперь, когда мы перестали двигаться, во мне поселяется холодок. – Я согласен, что это чувство и потом сохраняется какое-то время.

Исследование эффекта трех дней было инициировано Кеном Сандерсом, иконой Солт-Лейк-Сити, торговцем редкими книгами и давним другом писателя-эколога и просто крутого парня Эдварда Эбби.

«Имея десятилетия сплавов по рекам – начиная с 1980-х годов, я давно знал о метаморфозе, которая происходит на третий день путешествия по дикой природе», – сказал мне Сандерс в своем книжном магазине в центре Солт-Лейк-Сити.

О своем личном опыте эффекта трех дней Сандерс случайно упомянул в разговоре с Дэвидом Стрейером. Стрейер – заядлый любитель природы, нейробиолог из Университета Юты и ведущий мировой эксперт по тому, как мобильные телефоны влияют на наши внимание и мозг.

Стрейер сказанное Сандерсом воспринял не просто как констатацию факта, а как стимул для исследования.

За долгие годы походов по каньонам красных скал на юге Юты Стрейер и сам не раз испытал подобный эффект – когда возникает этот спокойный, измененный спектр мышления, кото-

рый, кажется, улучшает восприятие и несет умиротворение, а также обращает время и пространство вспять. Стрейер даже беседовал с друзьями и другими учеными, испытывавшими то же самое. Но он никогда не слышал, чтобы на этом ощущении проставлялась временная шкала. И тогда Стрейер задался вопросом, можно ли изучить эффект трех дней.

Сделать это он попробовал в 2012 году. Он и его команда договорились о нескольких туристических походах. Правило: никаких мобильных телефонов на дикой природе.

Половина студентов из организации Outward Bound утром перед поездкой прошли тест отдаленных ассоциаций на креативность (тест, в котором предлагаются три слова и нужно определить их общий знаменатель). Другая половина прошла тест после своего третьего дня без технологий в удаленной местности. Люди, которые прошли тестирование после поездки, набрали на 50 % больше баллов. Стрейер, конечно, и предполагал, что к третьему дню должно произойти улучшение. Но целых 50 %? Явно не случайность.

Этого было достаточно, чтобы определить эффект трех дней в качестве концепции, стоящей внимания. С тех пор исследования продолжают. Новое исследование показало, что люди, которые провели несколько дней, плавая по воде в глубинке Миннесоты, набрали гораздо больше баллов в тесте отдаленных ассоциаций по сравнению с людьми, которые плавали в помещении. Еще одно исследование засвидетельствовало, что у ветеранов военных действий, которые провели шесть дней в поездке по сельской местности, симптомы стресса резко уменьшились.

Теперь мы знаем, что эффект трех дней не исчезает сразу после возвращения домой. Ученые из Калифорнийского университета в Беркли установили, что военные ветераны, которые провели четыре дня на рафтинге в южной Юте, неделю спустя все еще ощущали улучшения. Их симптомы ПТСР и уровень стресса снизились на 29 % и 21 % соответственно. Их отношения улучшились, а ощущение счастья и общая удовлетворенность жизнью усилились.

Джон Мьюир в 1901 году выразил это так: «Истощенные нервно и погруженные в цивилизацию люди начинают понимать, что поход в горы – это возвращение домой, что дикая природа – это необходимость, что горные парки и резервации полезны не только как источники древесины или воды, но и как источники жизни».

Три или более дня в дикой природе – это как ретрит для медитации. За исключением того, что можно разговаривать, а все приключение не требует никаких затрат или наличия гуру.

Перестройка тела и мозга обычно происходит по одной и той же схеме. В первый день уровень стресса снижается и показатели здоровья улучшаются, но человек все еще приспосабливается к природному дискомфорту: думает о том, как паршиво мерзнуть, скучает по телефону и продолжает цепляться за свои тревоги, которые оставил дома (что там происходит на работе и закрыл ли он дверь гаража). Ко второму дню его разум успокаивается, а осознанность усиливается: он меньше заботится о том, что оставил позади, и начинает замечать окружающие его виды, ощущать запахи и слышать звуки. Затем наступает третий день.

Теперь его чувства полностью подключены, и он может перейти в медитативный режим слияния с природой. Дискомфорт становится не таким уж и страшным и даже превращается в некое приятное ощущение, которое сигнализирует о спокойствии и чувстве удовлетворенности жизнью.

Это возвращает нас к Стрейеру и Хопман. Стрейер начал преподавать курс о психологических преимуществах природы. Хопман в то время была его аспиранткой. Завершающим этапом курса стало то, что студентов отправили в поход на четыре дня в одно из самых отдаленных мест в континентальных штатах, так называемых Нижних 48: в палаточный лагерь Сэнд-Айленд за пределами Блаффа, штат Юта.

Студентам разрешили взять с собой мобильные телефоны. Но Рэйчел Хопман по-садиistically не упомянула, что в радиусе нескольких миль от лагеря нет связи. И вот так молодые люди в возрасте от 18 до 22 лет приезжали, пытались опубликовать в «Инстаграме» фотографии

на природе, удивлялись, а затем проходили через пять стадий принятия горя. Сначала было отрицание, когда они ходили с поднятыми руками, пытаясь словить сеть; потом гнев, когда они проклинали своего поставщика услуг и бросали телефон в палатку; торг, когда рассматривали возможность похода на близлежащую вершину, чтобы, возможно, найти сеть; депрессия, когда им нестерпимо хотелось опубликовать это обновление статуса; и, наконец, принятие, когда они понимали: «Эй, а я действительно могу выжить и так, и эта бестелефонная природа не настолько, в конце концов, и плоха».

Где-то между отрицанием, гневом и торгом в первый день Хопман прикрепила на головы студентов сложные устройства для измерения мозговых волн. Три дня спустя, как только студенты прошли через стадию принятия, она провела повторное тестирование.

Мозговые волны студентов первого дня были бета-волнами: неистовыми волнами типа А, волнами *давай-давай*. Но на третий день Рэйчел наблюдала уже так называемыми альфа- и тета-волны – те же самые волны, которые встречаются у людей с богатым опытом медитации и у тех, кто способен без особых усилий впасть в «состояние потока». Эти нечасто встречающиеся волны восстанавливают мышление, оживляют мозг, укрощают эмоциональное выгорание и просто заставляют нас чувствовать себя лучше.

«На самом деле вы не видите, как хорошие альфа- и тета-волны появляются во время коротких экскурсий на природе, – рассказывала мне Рэйчел. – Вот почему так важно каждый год совершать поездку в места, далекие от цивилизации». В современном мире мы сталкиваемся с высокими, сильными бета-волнами мозга чаще, чем когда-либо ранее за всю историю. Вывод ясен: время на природе – чертовски хороший способ успокоить бурное море внутри нашего разума.

13 12 мест

Утро – это что-то особенное. Сейчас 7:45, мы здесь шестой день. Я просыпаюсь в своем похожем на смирительную рубашку спальном мешке, который лежит поверх надувного коврика толщиной в три сантиметра. Моя голова покоится на подушке из вонючей скомканной одежды. В вигваме температура ниже нуля. Несмотря на это, я идеально сплю от девяти до десяти часов каждую ночь.

В своем обычном мире днями я усердно тружусь. Но идеальный сон зависит от темноты и тишины, как утверждает Крис Уинтер, доктор медицинских наук, невролог и исследователь сна. Треть американцев регулярно спят менее семи часов в сутки. Уинтер говорит, что большинство современных проблем со сном вызваны тем фактом, что мы редко находимся в достаточной темноте и тишине. Значение имеет и тот факт, что мы редко физически утомляемся.

Я тихо достаю сумку, надеваю походные ботинки и на цыпочках пробираюсь к выходу из вигвама. Небольшая снежная буря изморози налетает со стен, когда я дергаю молнию. Покрытая мхом земля замерзла и хрустит у меня под ногами, пока я поднимаюсь на гору над лагерем.

Заснеженные вершины гор Брукс-Рэйндж сияют на севере, а небо на востоке цвета дыни испещрено серыми и сияюще-белыми облаками. Безветренно.

Я слышу только приглушенный шум далекой реки и свое собственное дыхание. Я долго стою, прислушиваясь к простору. В конце концов я улавливаю другой звук. Это бьется мое сердце. Оно стучит у меня в ушах. Потом начинаю слышать внутреннюю работу легких. Это, несомненно, самое тихое место, в котором я когда-либо был.

Я мог бы стоять здесь весь день, и эту тишину не нарушили бы ни пассажиры, ни самолеты, ни строительство и гул механических устройств, ни какие-либо иные шумы современного мира.

Затем я улавливаю другой звук. Он начинается мягко, но быстро набирает обороты. Это низкий свист. Я поворачиваюсь, чтобы найти его источник. Ничего не вижу. Он становится все громче. *Вжух, вжух, вжух.* Я поднимаю глаза. *ВЖУХ, ВЖУХ, ВЖУХ.* Ворон летит прямо над головой, его черные крылья посреди тишины создают звук, похожий на гул вертолета Apache.

Дело не в том, что в наших городах и поселках птицы летают беззвучно. Или что реки, ветры и дикая природа повсюду не издают свою собственную музыку. Просто большая часть этих звуков заглушается шумом, который создаем мы, люди. Тишину природного мира становится все труднее найти.

* * *

Особенность тишины в том, что ее нигде нет. во всяком случае, так утверждает теоретическая физика. Даже самые тихие места заполнены белым шумом – звуком, который издают электромагнитные волны, путешествуя в пространстве. Белый шум существует даже в космическом вакууме. Вы можете этого не слышать, но вы живете среди белого шума.

На Аляске я плыву сквозь белый шум. А еще я слышу звук ветра, проносащегося над кочками тундры, хруст мерзлой земли под ногами, журчание далеких рек, гул от крыльев воронов, которые постоянно «разговаривают» на своем наречии, слышу внутреннюю работу своего тела и многое другое.

Какое облегчение оказаться вдали от грохота, к которому я привык! Как-то у себя дома однажды утром я вышел на задний дворик и установил таймер на одну минуту. Затем сел на складное деревянное кресло, задрал ноги и прислушался. Я услышал пение птиц и ветер,

струящийся сквозь пальмы. Затем услышал, как пронеслись машины, хлопнула дверца, завыл автомобильный гудок, заревел самолет, загудело электричество... И моя собака заскулила, что пришло время завтрака и я должен закончить этот глупый эксперимент и накормить ее. Остановитесь и прислушайтесь. Шум повсюду.

Со временем, объясняет антрополог из Гарварда Дэниел Либерман, люди удалили из окружающей среды многие сенсорные данные. Например, мы чувствуем меньше перепадов температуры. Мы носим обувь, поэтому наши ноги уже лишены полноты ощущений от ходьбы босиком. У нас снизилось обоняние, потому что нам редко приходится нюхать пищу, чтобы определить, безопасна ли она (а то, что мы нюхаем, обычно имеет приятный запах, например мыло), и так далее. Но Либерман говорит, что это правило не распространяется на наш слух.

Люди увеличили громкость звука в мире в четыре раза. Ученые из Мичиганского университета подсчитали, что более 100 миллионов американцев живут с более высоким уровнем шума, чем тот, который можно услышать, стоя рядом с работающей стиральной или посудомоечной машиной. Это 70 децибел.

По словам ученого из Австралии, мы настолько привыкли жить в шуме, что большинство из нас теперь находят утешение в постоянном реве. Исследователь попросил сотню студентов провести немного времени в тишине и написать о своем опыте. Почти все студенты утверждали, что тишина заставила их чувствовать себя неудобно. «Отсутствие шума вызвало у меня дискомфорт, заставило тревожиться», – написал один студент. «Возможно, из-за того, что средства массовой информации постоянно окружают нас сегодня, мы боимся тишины и покоя», – написал другой.

Другой опрос показал, что американцы все чаще рассматривают телевизор не как развлекательное устройство, а как компаньона. Более половины из нас держат телевизор включенным, пока работают, готовят еду и занимаются домашними делами, потому что чувствуют себя некомфортно в тишине. Австралийские ученые считают, что дискомфорт, вызванный тишиной, – это новое, усвоенное поведение.

Люди эволюционировали в звуковом ландшафте, подобном тому, в котором я нахожусь в Арктике. Дни у людей были тихими, и любые громкие звуки – рык хищника или рев врага, раскаты сильного шторма или грохот оползня – обычно сигнализировали о неприятностях.

Наш мозг запрограммирован ставить знак равенства между шумом и опасностью. Мы реагируем, выделяя гормоны стресса – адреналин и кортизол, которые запускают реакцию «бей или беги». Гормоны стресса, вызванные шумом, раньше выделялись нечасто, но несли спасение.

Нынешние громкие и резкие фоновые шумы стимулируют ту же реакцию «бей или беги». Но разница в том, что эти шумы почти постоянны. Они заставляют наши гормоны вести себя как в попытке медленно капающей водой, а, согласно данным Центра по контролю и профилактике заболеваний США, постоянного шума более чем достаточно, чтобы вызвать у человека стресс. Непрерывное нахождение в состоянии стресса имеет печальные последствия.

На самом деле, сердечно-сосудистые заболевания, которые считаются «убийцей» номер один в мире, – это не просто следствие переизбытка жиров и углеводов в организме. Всемирная организация здравоохранения обнаружила, что постоянный поток децибелов, в котором мы живем, в буквальном смысле отнимает у нас годы жизни. Слишком большое количество шума стало причиной почти 2000 смертей от сердечных приступов в Европе. Это связано с тем, что усиление стресса может привести к сердечным заболеваниям.

Исследования показали, что использование успокоительных лекарств увеличивается на 28 % на каждые 10 децибел шума, который слышат люди, живущие рядом с оживленными дорогами. Эти люди и на 25 % чаще страдают депрессией. Другие исследования установили, что фоновый шум ухудшает внимание, память, способность к обучению и взаимодействие с другими людьми.

Дело в том, что мы даже не осознаем, насколько шум нас угнетает. Ученые из Корнеллского университета попросили две группы офисных работников завершить проект. Одна группа работала в тихом офисе, другая – в так называемом открытом офисе, в котором было на 50 % более шумно из-за раздражающих звонков телефонов, щелчков пальцев по клавиатуре, разговоров людей о результатах и так далее.

Работники в шумном офисе сказали, что они не чувствовали большего стресса, чем работники в тихом офисе. Но данные говорили об обратном. Организм этих людей вырабатывал значительно больше гормона стресса адреналина, и они выполняли меньше работы. Кроме того, они были и менее мотивированы к работе.

К тишине стоит стремиться, даже если поначалу она будет казаться неудобной. Где можно найти первозданную естественную тишину? Эколог-акустик (оказывается, есть такая профессия) по имени Гордон Хемптон путешествовал по стране в поисках тишины. Теперь он считает, что в континентальных штатах есть только 12 мест, где мы можем посидеть 15 минут и не услышать ни единого шума, создаваемого людьми. Никаких гудящих самолетов, поездов, автомобилей. Никаких режущих телевизоров, мобильных телефонов или радиоприемников. Просто естественный звуковой ландшафт. Некоторые из этих 12 мест находятся на территории Boundary Waters Canoe Area Wilderness в Миннесоте, в Национальном парке Халеакала на Гавайях и в долине реки Хох в Вашингтоне.

Другие неизменно тихие места Северной Америки находятся далеко на севере, в тех местах, где сейчас я, – это Аляска, Арктика, Юкон, северо-западные территории.

Но то, что тишину трудно найти, не означает, что ее не нужно искать. Потому что, как я узнал от опытного звукорежиссера, чем ближе люди подходят к тишине, тем более невероятные вещи происходят. И не обязательно ехать на север, чтобы обрести тишину.

* * *

Ближе всего к тишине мы можем подобраться в унылом сером здании напротив городского парка и старого винного магазина по адресу 2708 Восточной 25-й улицы в Миннеаполисе, штат Миннесота.

Orfield Laboratories под руководством Стивена Орфилда – это небольшой бизнес, который использует эффект восприятия, помогая компаниям создавать более качественные продукты. Harley-Davidson, например, однажды наняла Orfield для точного расчета тона двигателя и уровня децибелов, чтобы у гонщиков создавалось впечатление мощности их мотоциклов.

Лаборатория имеет долгую историю изучения звука. Сначала это была первая в мире цифровая студия звукозаписи. Здесь начинал свою карьеру Принс, а Боб Дилан записал половину альбома Blood on the Tracks. Но однажды в 1992 году в Orfield Laboratories раздался любопытный звонок, благодаря которому эта лаборатория прославилась и иными вещами. Парень на другом конце телефона оказался таким же фанатом аудио, и у него была отличная идея.

«Он сообщил мне, что производитель бытовой техники Sunbeam Corporation закрывает свою исследовательскую лабораторию в США, – рассказывал мне Орфилд. – Генеральный директор сказал своим сотрудникам: “Продавайте все, от чего можете избавиться, чтобы заработать нам денег”. И вот Sunbeam продает беззеховую камеру и все оборудование, которое к ней прилагается».

Беззеховая камера – это совершенно тихая комната. Внутри есть платформа, чтобы на ней стоять, а стены, потолок и пол покрыты слоями звукопоглощающих пенопластовых конусов. Орфилду, однако, предстояло столкнуться с жесткой конкуренцией. «Motorola и IBM также хотели купить эту камеру», – вспоминал он.

Итак, Орфилд, миннесотский аудиофрик, с его миннесотским акцентом, наивным дружелюбием и ограниченным бюджетом, торговался против двух крупнейших технологических

корпораций в мире. Но у Орфилда было то, чего не было у этих двух мегакомпаний: чековая книжка, лежавшая прямо на столе, и никакой бюрократии.

«Я думаю, генеральный директор Sunbeam сказал, что компания должна продать все оборудование за две недели, – рассказывал Орфилд. – IBM и Motorola не могли совершить сделку так быстро. Поэтому я купил камеру. У меня даже не было здания, чтобы разместить ее».

Три полуприцепа, нагруженные массивной «комнатой тишины», спустя неделю прибыли на склад в Миннеаполисе. Комната простояла там семь лет, пока у Орфилда не нашлись деньги, чтобы пристроить к своей лаборатории крыло.

По словам Орфилда, когда люди впервые входят в камеру, они чувствуют себя некомфортно из-за полнейшей тишины. Отсутствие шума – это ощущение, не похожее ни на одно из тех, что им раньше доводилось испытывать. «Но потом они начинают успокаиваться», – говорил Орфилд. Люди постепенно расслабляются, и их восприятие звука перестраивается. Затем проходит 30 минут.

«Именно тогда люди начинают слышать звуки, издаваемые их ушами, – рассказывал Орфилд. – Потом они слышат, как бьется сердце и двигаются суставы в руках и ногах. Некоторые слышат даже, что происходит в их легких и как кровь из сонной артерии поступает в мозг. Люди входят в зал, думая, что услышат тишину. Но то, что они получают, – это звук самих себя». Особенность тишины в том, что ее действительно нет нигде.

Такая перекалибровка, такое освобождение нашего восприятия делает нас более спокойными и менее тревожными. По словам Орфилда, все это очищает мозг от вызывающего стресс шума, в котором мы живем: «Люди заходят в комнату и выходят, говоря что-то вроде: “Мой мозг уже много лет не чувствовал себя так хорошо”. К нам приходил человек, который работал на авианосце на Ближнем Востоке. Он все еще слышал, как взлетают самолеты. Он вошел в комнату, и после этого шум исчез. Это как бы обнулило его слух». Безэховая камера Орфилда была названа Книгой рекордов Гиннеса самым тихим местом на земле.

Экстремальная тишина – многообещающее лечение для людей, перенесших травму, особенно для ветеранов, страдающих от ПТСР. После выхода на пенсию Орфилд планирует превратить свою лабораторию в некоммерческую организацию, которая будет использоваться для терапии и исследований.

Понятно, что не всем доступно испытать лабораторию Орфилда. Но даже простой уход от городских звуков имеет огромные преимущества. «Вы берете кого-то, кто находится в городе, и помещаете его в звуки парка, и он сразу же становится спокойнее», – говорил Орфилд.

Естественные звуки, в которых мы эволюционировали, вызывают в нас успокоение. Ученые из Великобритании, например, обнаружили, что во время прослушивания звуков природы, скажем воды и ветра, люди гораздо существеннее снижают свой уровень стресса, чем когда слышат искусственные шумы.

Мы также знаем, что повседневная тишина, возникающая в результате отключения устройств, принесет пользу нашему мозгу и телу. Было доказано, что два часа тишины, которые мы можем найти дома (например, с затычками для ушей или наушниками с шумоподавлением, если речь о городе), приводят к выработке большего количества клеток в той области мозга, которая борется с депрессией. Исследование показало, что домашняя тишина успокаивает лучше, чем даже прослушивание Моцарта. Другое исследование установило, что две минуты тишины привели к большему расслаблению и снижению показателей кровяного давления, частоты сердечных сокращений и дыхания по сравнению с несколькими другими методами релаксации. Да, тишина расслабляет больше, чем большинство «расслабляющих» продуктов, которые пытаются нам продать маркетологи.

* * *

Я слышу, как скрипят мои суставы, когда поворачиваюсь и иду обратно к вигваму. Солнце медленно поднимается над горизонтом.

Я расстегиваю молнию на вигваме и нахожу Уильяма-мумию в спальнике, а Донни – сидящим на краю своего коврика. Он кипятит воду на нашей походной плите. Пар поднимается из кастрюли и выходит у него изо рта, когда Донни спрашивает:

– Что ты там делал?

– Просто слушал, – отвечаю я. – Слушал тишину.

– Это круто, правда? – говорит он. – Одна только тишина стоит того, чтобы в это ввязаться.

Глава III

Почувствуйте голод

14

Минус 4000 калорий

– Мы вступаем в трудные времена, чуваки! – заявляет Уильям, застегивая ремень. Пояс его брюк натягивается, когда кожаный ремешок проскальзывает сквозь латунную пряжку.

Прошлой ночью погода испортилась, и землю теперь покрывает 10-сантиметровый слой снега.

После неудачной вылазки мы пару дней болтались около хребта в лагере, думая, что животные придут к нам. Ничего подобного. За следующие несколько дней мы прошли много километров в противоположном направлении, ожидая обнаружить в этих долинах мигрирующие стада. И тоже – ничего подобного.

Но пару дней назад, далеко от лагеря, мы наблюдали, как мать-карибу и ее детеныш ускользнули от стаи волков и в конце концов пробежали всего в ста метрах от нас. Это был знак. Признаком того, что карибу, возможно, уже в пути. Сегодня мы вернемся к этому месту. Однако добираться туда мы не торопимся.

После вчерашних неоднократных переправ через реку сегодня утром каждый ботинок в лагере был намертво промерзшим. В результате мы обувались минут десять. Я упирался ногой в ледяную глыбу так глубоко, как только мог. Затем ждал, пока моя нога разморозит эту часть ботинка достаточно, чтобы я мог вдавить ногу еще на несколько сантиметров глубже. И так далее и тому подобное. Время, давление и немного тепла: те же силы, которые строят горы и формируют алмазы.

Когда я вылез, из-за замерзших ботинок мне пришлось идти походкой ковбоя с Дикого Запада, раскачивая бедрами и коленями.

– Мы будем есть как короли, если сегодня все пройдет хорошо, – говорит Донни, когда мы делаем первые шаги из лагеря. – Попомните мое слово, мужики. У нас будут стейки и двойная порция сублиматов.

Солнце встает, и его лучи отражаются от миллиардов замерзших кристаллов густого инея, делая землю мерцающе-белой.

– Думаешь, ты можешь съесть стейк и двойную порцию сублиматов? – спрашиваю я скептическим тоном.

– О, черт возьми, конечно, могу, – отвечает Уильям. – После того как мы застряли на Юконе без еды на четыре дня, мы сразу же отправились в китайский ресторан и заказали на 200 долларов закусок, в которых была всякая жареная хрень – вонтоны, яичные рулеты, куриные крылышки, цзяоцзы, краб рангун. Мы, бляха, всё это заточили. За-то-чи-ли всё.

Наши беседы все чаще фокусируются на еде. Мы разговариваем о том, что у нас заканчивается еда и нам придется себя ограничивать. Разговариваем о стейках из карибу. Разговариваем о нашей первой остановке после выхода из Арктики:

– В Moose's Tooth Pub and Pizzeria подают лучшую пиццу на Аляске, – заявляет Донни. – И мы пойдем туда, закажем все меню и просто *сокроем* эту пиццерию.

Мы столкнулись с тем, что я назвал бы одержимостью едой, вызванной голодом. Сейчас мы так чертовски голодны, что наша ментальная энергия вращается вокруг еды и того, как ее добыть, и это состояние усиливается тем больше, чем глубже мы погружаемся в голодную яму.

А мы в нее на самом деле погружаемся. Вчера каждый из нас употребил около 2000 калорий. Это мюсли на завтрак, пара энергетических батончиков на обед и пакет сублимированной еды на ужин. Нам нужно в три раза больше, чтобы оставаться здоровыми. Здесь за день у нас сжигается примерно 6000 калорий, а это приводит к тому, что каждый день мы теряем 4000 калорий, а наш общий дефицит все увеличивается с каждым днем, который мы проводим без карибу.

Прошлой ночью в лагере мы столпились вокруг плиты, как стая воронов на охоте, ожидая, пока закипит вода, чтобы налить ее в наши пакеты с ужином.

– Забавно, – сказал Донни, когда мы стояли вокруг, уплетая еду. – Мы здесь в поисках самого чистого, самого вкусного белка на планете, и мы копаемся в этом ультраобработанном дерьме.

Лазанья с мясным соусом была моим любимым сублиматом. Лиофилизированный говяжий фарш гидратируется в гранулы, похожие на оленьи какашки, а сыр приобретает консистенцию шпаклевочной пасты, которая прилипает к моей пластиковой походной ложке и которую позже приходится соскабливать ногтем.

Но вынужденный, глубинный голод охоты позволяет превратить это блюдо во что-то съедобное. Можно даже сказать, вкусное.

– После действительно жестокой охоты на овец в Токе я вышел из леса голодным, однако все местные заведения были закрыты. Я был вынужден провести довольно дерьмовую ночь в старом, полном мышей, заброшенном контейнере, – сказал нам Донни, пока мы ели. – Я нашел пачку соленых крекеров, которая пролежала там много лет. Я думал об этом секунд пять, а потом съел их все подчистую. Они были невероятно хороши в тот момент.

По-видимому, голод – лучшая приправа.

Я слишком рано добрался до дна своего пакетика еды и все еще чувствовал себя ненаевшимся, когда возвращался в вигвам.

Там я присел на корточки и оценил свои протеиновые батончики, пересчитывая их, как боеприпасы перед перестрелкой. Мой способ есть два раза в день неприемлем. Поэтому я отложил один батончик поглубже в сумку на следующий день. Я не хотел, чтобы он был доступен, если у меня возникнет искушение съесть его пораньше. Затем я лег, предвкушая завтрак через десять часов. С каждой ночью я ложусь спать все более голодным. Голод накатывает волнами в течение дня. Но ночью, когда мне нечего делать, кроме как думать о еде, голод сильно бьет, проникая глубоко в желудок и горло.

* * *

До этой поездки на Аляску я не думаю, что на самом деле когда-либо испытывал голод. Еда всегда была доступна, и обычно я ее ел потому, что было время завтрака, обеда или ужина. Или потому, что я был напряжен или скучал. Или потому, что еда просто... была. Японцы называют это кучисабиши, что буквально означает «одиноким рот», описывая тем самым наше постоянное бездумное поедание. Я не мог вспомнить, когда в последний раз испытывал сильный голод, длившийся более суток.

Отсутствие продовольственной безопасности, определяемое как отсутствие надежного доступа к продовольствию, все еще является проблемой в Америке, особенно среди детей, которым приходится полагаться на других в еде. Но гораздо более серьезной проблемой, по-видимому, является эпидемия того, что слишком многие из нас никогда не чувствуют голода. Как я отмечал в главе 3, более 70 % населения страны имеют избыточный вес или страдают от ожирения. По прогнозам, к 2030 году этот показатель составит 86,2 %, а ожирение, согласно исследованию, описанному в The Journal of the American Medical Association («Журнале Американской медицинской ассоциации»), отнимает у человека в среднем от 5 до 20 лет жизни.

Поглощение еды в отсутствие чувства голода в сочетании с легким доступом к дешевой, богатой калориями ультраобработанной пище создает страну с населением, очень похожим на пассажиров корабля в анимационном фильме Wall-E – раздутых и вялых.

Тем не менее решения, которые нам предлагаются для этой проблемы, являются запутанными и непоследовательными. Я регулярно писал об исследованиях в области еды и культуры питания и много лет был в некотором роде даже экспертом в этой сфере, однако мне становилось все труднее понять, какая информация действительно полезна. Подобная путаница в немалой степени вызвана лоббированием, исследованиями и маркетинговыми деньгами, потраченными компанией Big Nutrition.

Например, какое-то научное исследование доказывает, что углеводы (или жиры, или мясо, или сахар) полезны. Через месяц другое исследование сообщает, что нет-нет, на самом деле они нас убивают. Однажды хитроумно названная диета набирает популярность, заявляя, что у нее есть «секрет», о котором нам никто не говорит. Затем кто-то другой берет на себя инициативу, проповедуя, что все диеты, которые были до того, неправильные и что на самом деле только он, этот специалист, знает некую желанную формулу для отличной физической формы и избавления от жира.

И так называемые эксперты не совсем проясняют ситуацию. Ученые-диетологи разделены на враждующие группировки и настолько погружены в свою идеологию, что бывает трудно понять, кто прав. Один наблюдатель за научными нарушениями, с которым я беседовал, описал мир науки о питании как «Хэтфилды и Маккои. За исключением того, что там может быть пять семей. И если они не ненавидят друг друга, значит, они великие актеры».

То, что изучают эти ученые, обычно слишком расплывчато, слишком заурядно или слишком непрактично для реального человека с реальными проблемами. В конце концов, исследователи не помогают людям сбросить вес в реальных условиях.

Диетологи, конечно же, работают с реальными людьми, но не всегда при этом понимают глубоко биологические основы, будучи слишком занятыми изрыганием псевдонаучных суждений о модных диетах: «Диета с низким содержанием жиров: жир – зло, не ешьте жир»; «Кетодиета: углеводы – зло, не ешьте углеводы»; «Палеодиета: продукты за пределами эпохи палеолита – зло, поэтому ешьте только продукты, которые съел бы пещерный человек»; «Диета плотоядных: продукты, которые не являются мясом, – зло, поэтому ешьте только мясо»; «Средиземноморская, окинавская и скандинавская диеты: продукты из других стран – зло, поэтому ешьте только продукты из Средиземноморья, Окинавы или Скандинавии».

Эти диетологи предполагают, что если мы не следуем их ограничительному и сложному плану питания, то мы ленивы или нам не хватает силы воли (или того и другого). Как будто люди – инопланетные роботы, которые понятия не имеют, что полезно, а что вредно, и им нужен только непрактичный список волшебных продуктов, чтобы добиться успеха.

В довершение всего, ученые и диетологи часто получают финансирование от разных отраслей промышленности (и в большинстве случаев скрывают это). Как снова и снова показывают исследования, подобное приводит к рекомендациям, которые благоприятствуют конкретной отрасли (такой как мясная, молочная, зерновая), выписывающей чек своим лоббистам.

И вот в чем дело: то, что количество пищи, которую мы едим, влияет на размер нашего тела, люди выяснили еще 2300 лет назад. Казалось бы, исследования можно прекращать. Но с тех пор мы потратили миллиарды, доказывая вновь и вновь, что древние были правы: употребление меньшего количества чего-либо – углеводов, жиров, сахара и так далее – заставляет нас... есть меньше и, следовательно, терять вес.

Кроме того, теперь мы знаем, что все диеты работают только до тех пор, пока их соблюдают. Что составляет, согласно одному крупному опросу в Великобритании, в среднем 5 недель, 2 дня и 43 минуты. А потом мы сдаемся и медленно возвращаемся в свое прежнее состояние.

Почему? Потому что именно тогда возникает дискомфорт. Люди обычно терпят неудачу через несколько недель, потому что их тела борются за то, чтобы вернуться к исходной точке. Когда уровень жира в организме падает значительно, мозг реагирует следующим образом – делает человека более голодным и в то же время уменьшает удовлетворенность едой. Команда из Национальных институтов здравоохранения США недавно обнаружила, что, например, на каждый килограмм, который теряет человек, его мозг бессознательно усиливает чувство голода и заставляет человека съесть примерно на 100 калорий больше. Если бы наши тела не развили эти защитные механизмы, мы, вероятно, не пережили бы горнило эволюции.

Вот почему модные диеты не решают проблему лишнего веса. Нам не хватает информации и советов (в конце концов, модные диеты работают, если их придерживаться последовательно в долгосрочной перспективе). Все дело в нашей неспособности противостоять дискомфорту голода – необходимому состоянию для похудения. Только 3 % людей, которые теряют вес в течение года, удается позже его сохранить. Их секрет не в какой-то особой еде или упражнениях, недоступных другим, а в их способности чувствовать себя комфортно при дискомфорте.

Несколько лет назад я наткнулся на неожиданный новый голос в области питания. Впервые я услышал о нем примерно с той же таинственностью, как если бы речь шла о подпольном бойцовском клубе, и мне его описали как «аутсайдера-инсайдера». Я рассказывал о сложной медицинской истории и пытался найти удовлетворительный ответ на вопрос о воздействии обработанных пищевых продуктов на здоровье.

После множества бесполезных телефонных звонков источник с докторской степенью сообщил мне имя этого человека – Тревор Кэши – и его непримечательный адрес электронной почты. «Думаю, этот парень ответит на все ваши вопросы, – сказали мне. – Он понимает науку на очень глубоком уровне, но находится вне ее. Он не встроен в систему, как многие эксперты по питанию, которые ничего не видят за ее пределами».

Просвещенный аутсайдер. Как выразился мой источник, «тот, кто может спуститься в кроличью нору так безумно глубоко, как вы никогда бы не смогли, но способный рассказать обо всем чрезвычайно кратко, красиво и элегантно. Кто действительно точно знает, как расставлять приоритеты для реальных людей, а также принимает любую диету или способ питания, который вы хотите попробовать». Никаких идеологических предубеждений. Никакого отраслевого финансирования.

Как я потом узнал, тем инновационным руководством, помогающим людям выиграть внутреннее сражение с голодом, было признание того факта, что дискомфорт присущ физическим изменениям – будь то потеря веса или достижение спортивной цели.

И этот подход работал. Клиенты Кэши потеряли, в смысле сбросили, коллективные 111 537 килограммов. Они работали с ним в среднем по два года и уходили только потому, что уже получали от Кэши инструменты, чтобы справиться с дискомфортом и навсегда изменить свои пищевые привычки.

Я отправил ему по электронной почте запрос на чат и в 3:00 ночи получил ответ, в котором говорилось, что беседовать ему предпочтительно через веб-камеру. Но, как Кэши объяснил, в настоящее время он находится в Азербайджане, работая с олимпийской сборной этой страны по боевым единоборствам, поэтому нам нужно найти время, подходящее для обеих наших зон.

Видео было слишком пикселизированным, и мой собеседник не совсем походил на однотипных диетологов в очках и белых халатах, к которым я привык. Ему было чуть за 20, у него был ирокез и борода.

– Господи! Как приятно слышать американский английский, – сказал он. – И чем я могу вам помочь, сэр?

Я начал с того, что задал тот же самый вопрос, который задавал каждому источнику, у которого брал интервью для своей статьи:

– Почему обработанная пища настолько вредна для здоровья?

Он посмотрел на меня так, как мог бы смотреть человек, верящий, что мир плоский.

– А она действительно вредна? – спросил он и сделал паузу.

Я поднял брови и сказал:

– М-м-м... – прикидывая, как ответить.

– Давайте подумаем, – продолжил он. – Вы знаете, *почему* мы обрабатываем пищу?

– Ну... – сказал я. – Потому что это... – Я замолчал.

Очевидно, я не знал почему.

– В основном есть три причины, – сказал Кэши. – Приоритетом номер один является сохранность продуктов питания, далее идет возможность транспортировки их в районы, которые не могут выращивать собственные продукты питания, и третьим является сохранение текстуры, вкуса, а также содержания минералов и витаминов при хранении. Например, мясо начнет портиться, если мы немедленно не охладим его, не приготовим или не посолим, а все это – формы обработки. Овощи и зерновые часто обрабатывают пестицидами, очищают, нарезают, замораживают, бланшируют или консервируют, чтобы сохранить их свежесть. Итак, если вы считаете, что обработанная пища – это плохо, тогда скажите мне, что, по-вашему, произошло бы, если бы мы не обрабатывали пищу?

Я сидел, прикрыв глаза, и переваривал информацию, пока он продолжал.

– Переработка продуктов питания в буквальном смысле является краеугольным камнем человеческой цивилизации. Охоты, собирательства и земледелия оказалось недостаточно. Еду нужно было *хранить*. Раньше мы могли выращивать пищу только несколько месяцев в году, а затем просто молились любым божествам, чтобы еда не испортилась или не была съедена насекомыми до следующего вегетационного периода.

Кэши рассказывал, а в это время гигантские потные азербайджанские мужчины время от времени неуклюже двигались на экране позади него.

– Никто никогда об этом не говорит, потому что не связан с производством продовольствия и цепочками поставок продуктов питания, – сказал он. – Люди думают, что мясо и свежие огурцы появляются как по волшебству. И давайте посмотрим правде в глаза: популярные диетологи могут получить гораздо больше кликов и продать гораздо больше книг, убедив людей в том, что какие-то продукты вредны. Но, я думаю, на самом деле вы спрашиваете о *нездоровой* пище. Правильно? Люди путают «обработанную» с «нездоровой».

– Да! – сказал я, испытывая облегчение оттого, что выбрался из неловкой ситуации.

– Обработанная пища – не всегда нездоровая. Я действительно думаю, что нездоровая пища вредна для здоровья, но не потому, что сахар – это яд или что-то в этом роде, – продолжал Кэши. – А главным образом потому, что она более калорийная, менее сытная и с большей вероятностью приведет кого-то к перееданию и набору веса. А избыточный вес, или ожирение, – один из самых серьезных факторов риска развития заболеваний.

Остальная часть разговора прошла в том же духе: мой собеседник расспросил, каковы мои предположения и почему я надеюсь получить достоверную информацию из популярных страшилок о еде. Затем он вдвое сократил то, что, как мне казалось, я уже знал, и дал мне практичный, но подробный ответ, окрашенный в серый цвет, а не в черный или белый, как обычно данная тема мне преподносилась.

После нашего разговора я почувствовал себя одновременно умнее и глупее. Глупее, потому что недостатки моего прежнего мышления были разоблачены. Умнее, потому что я научился смотреть на еду с нового, более полезного ракурса.

Мы начали регулярно общаться. В конце концов я узнал, что Кэши – своего рода вундеркинд в области диетологии. Он получил степень бакалавра в 17 лет. В 23 года стал облада-

телем докторской степени в области клеточной передачи энергии – исследовал то, как энергия проходит через живые ткани (а это и есть основа для понимания процесса питания человека и достижения спортивных результатов). Его IQ составляет около 160. Уровень гениальности.

Доктор философии Криста Скотт Диксон (директор Precision Nutrition, крупнейшей в мире онлайн-тренинговой компании по питанию, которая работает с профессиональными спортивными командами, такими как San Antonio Spurs, Houston Rockets и Seattle Seahawks) назвала его «сумасшедшим, удивительным, гением прекрасного ума». Несмотря на то, сколько лет Криста училась и работала в области питания, она сама обратилась к Кэши со своей личной проблемой. «Я потеряла четыре с половиной килограмма за шесть месяцев при росте метр пятьдесят, уже имея достаточно подтянутое тело с правильными привычками, – сказала она. – И с тех пор я поддерживаю себя в этой форме».

Кэши проводил опыты в Исследовательском институте трансляционной геномики Феникса. Но он никогда не был лабораторной крысой, а больше заботился о том, чтобы помогать реальным людям достигать радикальных целей. Так повелось с тех пор, как ему исполнилось 13 лет.

Подростком он уединялся в уголке библиотеки и читал академические журналы и научные труды. Потом приобретенные таким образом знания он применял к питанию и производительности человека. Это помогло ему и его отцу выиграть соревнования по бодибилдингу и стронгмену.

Об этом ученом верзиле-подростке ходили легенды. Вскоре Кэши стал рупором и источником информации для неофициального тренингового сообщества Феникса.

Молва разошлась далеко за пределами пустыни Сонора. Кэши стал популярен в национальных элитных фитнес-кругах: у культуристов, силачей, ультрамарафонцев, триатлонистов, морских котиков и так далее. «Я брал относительно здоровых людей и превращал их в настоящих монстров», – сказал он. Эти люди прошли путь от претендентов среднего уровня до мутантов – победителей соревнований. К тому времени, когда Кэши был близок к завершению своей докторской диссертации, он уже постоянно был на связи с олимпийскими командами (помог завоевать 16 медалей на Олимпийских играх 2016 года), а также с известными спортсменами и руководителями компаний.

После долгих лет регулярного онлайн-общения я наконец приехал в дом Кэши в Остине, штат Техас, чтобы встретиться с ним лично и выяснить, о чем еще я мог бы у него узнать. Я обнаружил, что стою на пороге его дома с багажом и слишком большим количеством вопросов. И вот он здесь: рост 180 сантиметров и 118 килограммов мускулов, бритая голова и густая борода викинга. Он протянул мне массивную руку, по которой бежали толстые вены. Кэши и во время наших видеозвонков всегда выглядел несколько устрашающе, но в жизни и просто был похож на головореза-мотоциклиста из «Ангелов ада».

* * *

– Ученый во мне всегда говорил: «окей, чтобы выяснить, как добраться в пункт Б, мы должны найти пункт А», – рассказывал мне Кэши после того, как мы устроились в его кабинете и я спросил, как он начал разрабатывать свои методы. – Я никогда не считал, что люди должны делать еще что-то больше и что-то новое. Постоянные попытки добавить материала поверх того, что вы уже делаете, и постоянные эксперименты с блестящими новыми идеями почти никогда не являются ответом. Они просто добавляют еще один уровень стресса и осложнений. Я думаю, что люди должны делать меньше и устранять препятствия на пути прогресса. Более эффективно изменять модели поведения и мышления, которые мешают прогрессировать. Потому что твой прогресс настолько хорош, насколько хорош твой самый очевидный ограничитель, верно?

Учитывая это, Кэши подошел к питанию точно так же, как к любому другому научному эксперименту. Путем сбора данных. Он отслеживал привычки каждого человека и измерял разнообразные показатели:

- Сколько и что человек ест. Это включало в себя взвешивание всей пищи, которую потреблял человек, чтобы узнать истинные размеры порций и, следовательно, количество калорий.

- Типичный распорядок дня.
- График сна.
- Уровень стресса и затрат энергии.
- Ежедневный вес.
- Тренировки и количество шагов за день.

– Я быстро «решил» сотни проблем только благодаря тому, что улучшил осведомленность людей об их собственном поведении, – сказал он. – Идея пришла мне в голову в связи с хотторнским эффектом: поведенческим феноменом, открытым в 1958 году, когда люди изменяют свое поведение, зная, что за ними наблюдают. Это досадно для академических ученых, стремящихся к полному контролю, но такова неотъемлемая часть моей эмпирической науки со стремлением вернуть контроль самим людям.

Подход Кэши быстро выявил одно из самых больших препятствий для потери жира: разрыв между тем, сколько, по мнению человека, он ест, и тем, сколько он ест на самом деле.

Мы думаем, что понимаем, как и почему делаем то, что делаем. Особенно в плане наших ежедневных решений, таких как еда. Что ты ел вчера? Сколько именно? Ты *уверен*? Исследования постоянно показывают, что люди плохо оценивают размеры порций – особенно те люди, которые борются со своим весом. Ученые из клиники Мейо недавно засвидетельствовали, что наши воспоминания о съеденном «имеют мало отношения» к реальности. И люди с избыточным весом в среднем ошибаются с расчетами на 300 % больше, чем худые. Люди со здоровым весом недооценивают свое ежедневное потребление пищи на 281 калорию, в то время как люди с ожирением недооценивают на 717 калорий, что эквивалентно большой порции еды в ресторане быстрого питания.

Ставшее знаменитым в 1992 году исследование людей с избыточным весом, которые утверждали, что не могут похудеть, хоть и потребляют «всего 1000 калорий в день», показало с помощью точных измерений, что на самом деле ими потреблялось в два раза больше калорий. Это все равно что сказать: «Упс, я съел половину пиццы и забыл об этом».

Я спросил Кэши:

– А это вообще нормально – взвешивать и отслеживать каждый грамм пищи?

Он пожал плечами:

– Я родился ученым. Я начал собирать данные с помощью измерений, потому что привык проводить эксперименты – это то, что вы делаете, когда пытаетесь чему-то научиться. Мне никогда не приходило в голову, что люди сочтут это странным. Но подумайте вот о чем... Каждый так или иначе измеряет свою еду. Как еще вы могли бы определить порцию? Но люди просто делают это подсознательно, без особой точности. Ну хорошо, многие люди считают странным что-то измерять. А еще многие люди больны, толсты, бедны, медлительны и невежественны из-за отсутствия измерений.

Свое собственное невежество я осознал в 2017 году, когда рассказал Кэши о том, как питаюсь. Я весил 84 килограмма и был таким в течение десяти лет, хотя пробовал почти все подходы, чтобы снизить вес. Моя физическая форма была хорошей – я финишировал в числе первых 2 % некоторых крупных полумарафонов и обладал достаточной силой. Но при этом я не был настолько стройным, насколько мне бы хотелось. (А разве многим это удастся?) Кроме того, мой индекс массы тела был выше нормы и у меня часто болели ноги после длительных пробежек.

В те времена каждый день на ужин у меня было одно и то же: протеиновый коктейль и нарезанное яблоко с порцией арахисового масла. Это было дешево, вкусно и не требовало ни времени, ни усилий для приготовления. И я всегда считал такой выбор достаточно разумным, так как он обеспечивал около 500 калорий и хороший баланс углеводов, жиров и белков. Затем я впервые проанализировал свое арахисовое масло.

То, что я считал порцией арахисового масла, на самом деле было тремя порциями и составляло 600 калорий. «Легкий ужин», который я ел в течение многих лет, по калориям был эквивалентом «Биг Мака» и средней картошки фри. «Когда вы узнаете, сколько калорий на самом деле содержит порция арахисового масла, – сказал Кэши, – вы будете совершенно опечалены».

Наше невежество в сочетании с доступом к бесконечному количеству дешевых ультра-обработанных продуктов питания – та еще смесь. Команда ученых из Национальных институтов здравоохранения США установила, что накопление 100 дополнительных калорий в день – за счет сжигания меньшего количества и/или употребления большего количества пищи – в течение трех лет прибавляет среднестатистическому человеку 4,5 килограмма. Та же команда недавно обнаружила, что ожирение начало стремительно расти в 1978 году, когда американцы стали потреблять в среднем 218 дополнительных калорий в день (в основном потому, что больше перекусывали и меньше двигались). По их мнению, одной этой цифры – эквивалента 13 чипсов тортилья – достаточно, чтобы объяснить бум ожирения.

* * *

Понимание того, какими должны быть нормальные порции (в отличие от тех, которые вызывают диабетическую кому и к которым мы привыкли в современном мире), было важным и поучительным первым шагом для клиентов Кэши. Затем приходило время снимать дополнительные слои и погружаться в отслеживание данных других составляющих проблемы, таких как образ жизни, сон, стресс и уровень активности.

Кэши знал, что, с одной стороны, увеличение или потеря веса в основном зависит от того, сколько пищи человек потребляет, но с другой – что количество пищи, которую человек ест, зависит от всего, что происходит в его жизни. Подумайте: согласно исследованию, проведенному в клинике Мейо, люди съедают на 550 калорий больше – целый дополнительный прием пищи – после ночей, когда они спят всего пять часов вместо восьми.

Другой эксперимент показал, что 40 % людей едят значительно больше пищи, когда испытывают стресс. И они объедаются не листовым салатом. Люди, испытывающие стресс, с большей вероятностью перекусывают M&M's, а не виноградом. Это происходит благодаря другому эволюционному механизму, спасающему жизнь.

Кэши объяснил, что у людей, по сути, есть две причины для еды. Для простоты мы будем называть их *настоящим голодом* и *голодом вознаграждения*. Первый запускается, когда организму требуется пища для функционирования, – он удовлетворяет физиологическую потребность. Это как если бы у тела был пустой бензобак.

Второй побуждается психологическим сигналом или сигналом из окружающей среды. Голод вознаграждения включается, когда организм действительно нуждается в пище и испытывает настоящий голод, иначе бы человек не ел. (Это похоже на секс. Если бы секс не доставлял удовольствия, мы не были бы так заинтересованы в продолжении рода.) Но часто жажда вознаграждения возникает и сама по себе, в отсутствие реального голода: потому что так говорят часы, потому что еда снимает стресс, потому что мы что-то празднуем или просто потому, что еда есть, так почему бы ее не съесть? Голод вознаграждения удовлетворяет психологическую потребность.

Настоящий голод – это честный диалог между мозгом и желудком. Наши желудки выстланы механорецепторами, которые связываются с мозгом, сигнализируя о сытости. Когда механорецепторы регистрируют, что в желудке заканчивается пища, желудок вырабатывает гормон грелин, вызывающий голод. В то же время уровень гормона лептина, который выполняет противоположную грелину роль и сигнализирует о том, что человек сыт, снижается. Тогда наше тело и разум причиняют нам дискомфорт – желудок чувствует себя пустым и мы часто становимся раздражительными, рассеянными и голодными. В это время выделяются гормоны стресса кортизол и адреналин, которые вызывают реакцию «бей или беги» и фокусируют наш мозг на поиске пищи.

И когда мы в итоге едим, наш мозг выделяет дофамин, вознаграждая нас за такое поведение. Это создает в мозге цепь, которая связывает пищу с дофамином.

Но во многих случаях подобный сложный диалог ведется не совсем честно. Грелин, химическое вещество голода, имеет привычку выделяться и когда наш желудок полон. Особенно если вокруг наблюдаются вкусные, высококалорийные продукты. Это голод вознаграждения без настоящего голода и стремление поесть, когда организм на самом деле *не нуждается* в еде. Именно из-за такого голода мы можем плотно поужинать и почувствовать себя сытыми, но затем увидеть десерт и внезапно найти для него место в желудке.

Жажда вознаграждения сыграла неотъемлемую роль в эволюции человека, заставив его есть после насыщения. Наши организмы могли взять эти дополнительные калории и добавить их себе в виде жира. Это значит, что, если бы человеку когда-нибудь пришлось обходиться без еды, что часто случалось до того, как мы оказались в окружении переполненных складов с едой и ресторанов, его тело сжигало бы этот жир, чтобы поддерживать в себе жизнь. В этом смысле *тело* было кладовой, и только съев больше, чем нужно на день, можно было заполнить эту кладовую³. Мы видим такое поведение у большинства млекопитающих: «Если дать гризли возможность, он будет есть до тех пор, пока не потеряет способность двигаться», – сказал мне Донни. Очень похоже на современных людей за шведским столом.

Наш мозг эволюционировал, чтобы выделять больше дофамина, когда мы едим высококалорийную пищу (подумайте об удовольствии от пирога с орехами пекан по сравнению, например, с сырым кусочком брокколи). Вот почему люди жаждут сладкой, жирной или соленой пищи. Такие характеристики еды сигнализируют о том, что она способна эффективно заполнить «кладовку».

На протяжении долгого времени голод вознаграждения в отсутствие реального голода был чрезвычайно полезен для людей. Он поддерживал в них жизнь, потому что у древних людей не было приспособлений для хранения пищи. Извините, но не было ни холодильников, ни морозильных камер, ни кулеров Yeti. Кроме того, первобытные люди далеко не всегда знали, откуда появится их следующая еда. И то, что они ели, было, как правило, совсем не «утешительной едой», то есть не калорийной пищей, вызывавшей всплеск дофамина и самой вкусной из того, что можно было найти в природе⁴.

Но сейчас мы купаемся в высококалорийной аппетитной пище, невозможной во времена наших предков. Например, вокруг нас множество готовых к употреблению многосоставных продуктов, которые проходят сотни итераций, основанных на лабораторных испытаниях и отзывах потребителей, чтобы быть еще вкуснее. Это продукты, в которых смешиваются углеводы и жиры, – например, мороженое, выпечка, чизбургеры, чипсы, пицца и так далее. В Аме-

³ Вот почему популярные программы «интуитивного питания» обычно терпят неудачу. Наша запрограммированная интуиция подсказывает нам питаться так, чтобы мы толстели. «Люди запрограммированы на подготовку к будущему. Больше количество какого-то ресурса благоприятно для уменьшения количества другого ресурса, – говорит Кэши. – Следовательно, чтобы действовать противоположно интуиции, требуется целенаправленное мышление». Это объясняет, почему Кэши заставляет клиентов отслеживать еду с помощью данных, а не чувств.

⁴ И наоборот, возможно, вся еда была для утешения в том смысле, что приятно не голодать и не умирать.

рике за последние пять лет продажи фастфуда и упакованных продуктов питания выросли на 25 % и 10 % соответственно.

Комбинации углеводов и жиров не существует в природе, но это то, чего люди требуют, говорят ученые из Йельского университета. Исследователи из Национальных институтов здравоохранения объясняют нашу новую проблему с голодом вознаграждения следующим образом: «С точки зрения эволюции это свойство вкусной еды раньше было выгодно в условиях, когда источники пищи были скудными и/или ненадежными. Оно гарантировало, что пища будет съедена, пока доступна, что позволит энергии накапливаться в организме (в виде жира) для будущего использования. Однако в обществах, подобных нашему, где еда в изобилии и вездесуща, такая адаптация стала опасной помехой»⁵.

* * *

Всплеск утешительного дофамина, вызванный едой, также объясняет, почему мы едим, чтобы облегчить дискомфорт от стресса, грусти или скуки. «Утешительная еда» и «стрессовая еда» являются распространенными американскими словосочетаниями, и исследования показывают, что на удовлетворение настоящего голода сейчас приходится только 20 % от всех приемов пищи. Частота, с которой люди в исследовании ели, была настолько поразительной, что заставила ученых задаться вопросом, едят ли люди когда-нибудь, когда действительно голодны.

Рассмотрим карантин, введенный по причине COVID-19. Многие столкнулись со значительным увеличением массы тела после нахождения взаперти в течение нескольких месяцев. Подобное произошло не только из-за того, что у людей снизилась физическая активность, но и из-за их стремления к спокойствию и утешению – а еда была дешевым и простым способом справиться со стрессом.

Это «карантинное потолстение» и большая часть нашего современного увеличения веса обусловлены феноменом, обнаруженным учеными из Пенсильванского университета. Они выяснили, что, когда люди едят по причинам, отличным от реального голода, у них гораздо больше шансов достичь состояния расслабленности и психического успокоения.

Представьте, человек проглатывает ведерко мороженого после расставания с партнером. Считаете это стереотипом? Но так и бывает. Подобный эффект проявляется каждый день, пусть и в гораздо меньших масштабах. Парочка конфет из офисной коробки, когда наступает дедлайн. Второй ужин (даже тем, что мы считаем полезным или соответствующим нашей модной диете) после долгого рабочего дня. Сытная еда и напитки, чтобы отпраздновать какое-нибудь достижение.

– Поэтому я бы предпочел задать вопрос: «Почему ты ешь?» – а не сказать: «Ешь такую-то еду в такое-то время», – заявил Кэши.

– Нас всех учили есть, когда мы голодны, – говорит Эшли Банге, успешная 49-летняя клиентка Кэши. Она пришла к нему с серьезным ожирением, диабетом, неспособная пройти больше половины квартала и перепробовавшая все когда-либо существовавшие диеты. Ее следующим шагом было шунтирование. – Я всегда перекусывала, живя все время с ощущением, что просто *умираю от голода*. Кэши научил меня тому, как голод может обманывать. Я поняла, что часто у меня была просто психологическая потребность в еде. Кэши сказал: «Быть голодным – это нормально». Я спросила: «ЧТО???» – и он ответил: «Вот такой отстой». Теперь да, я иногда недоедаю. Но я смирилась с возможностью дискомфорта. Я напоминаю себе, что я в безопасности, у меня есть еда и я поем, когда придет время есть.

⁵ До начала промышленной революции значительный избыточный вес представлял еще большую проблему, потому что такой человек не мог работать, производить и быть полноценной частью общества.

Эшли похудела примерно на 68 килограммов и все еще снижает вес: «Я плаваю, поднимаю тяжести, хожу пешком, прохожу километры за раз и не принимаю лекарств».

Кэши сказал мне, что историю, как у Эшли Банге, он встречал тысячи раз. Это были продавщицы среднего возраста, профессиональные спортсмены, солдаты спецназа, генеральные директора... кто угодно.

– Люди, у которых стабильно здоровый вес, не имеют лучшей генетики или более высокого метаболизма. И они не сжигают волшебным образом больше калорий, – сказал он. – Просто с большей вероятностью они будут справляться со стрессом, например, выйдя на прогулку, а не начав есть. Вот в чем действительно разница.

Дополнительные исследования подтвердили это, установив, что неконтролируемые факторы, например метаболическая дисфункция, встречаются чрезвычайно редко. Наука предполагает, что гены могут играть определенную роль в развитии ожирения. Но они, похоже, приходят в действие только тогда, когда встречаются с нашей новой, вызывающей лень, насыщенной пищей средой. Раньше мы так не толстели, и наши гены не изменились⁶.

– Если вы все время имеете дело с незначительными стрессами, с которыми справляетесь с помощью конфет, так и получится. Или, может быть, у вас есть одно суперстрессовое событие в месяц, и вы его заедаете огромным гамбургером, картофелем фри и молочным коктейлем, – сказал Кэши. – Через десять лет вы, вероятно, обнаружите, что стали на 5–10 килограммов тяжелее. Многие люди сегодня не знают, как справляться со стрессом. Они не выносливы и не закалены, и у них нет недостатка в калорийной пище, чтобы отвлечься от стресса.

Когда я работал с Кэши, я заметил, что дома после работы в пятницу меня просто тянет в кладовку к большому пакету попкорна или арахисового M&M's. Когда я заговорил об этом с Кэши, у него не было никакого совета. Только вопрос:

– А что происходит в пятницу?

– Ну, я раньше прихожу домой с работы... И обычно сижу на кухне и отправляю последние электронные письма, а потом чувствую, что неделя закончена, и...

Бинго. Я использовал еду, чтобы вознаградить себя и снять недельный стресс.

Кэши порекомендовал мне отвлечь дискомфорт от голода вознаграждением другой формой дискомфорта – легкими физическими упражнениями.

– Найдите какие-нибудь «отрицательные по калориям» способы борьбы со стрессом, – сказал он. – Мой фаворит – ходьба. Она снимает стресс и способствует укреплению здоровья. Это приводит к тому, что вы сжигаете калории, а не накапливаете их. И это выводит вас из ситуации голода и добавляет времени для размышлений, когда вы можете понять, что на самом деле не были голодны.

* * *

Новые исследования подтверждают научную ценность того, что Кэши снова и снова доказывал в реальном мире. Доктор Марк Потенца, профессор психиатрии в Йельском университете, имеет степень доктора медицины и философии и входит в редакционную коллегию 15 научных журналов. Он написал более 600 научных работ и цитировался почти 40 тысяч раз. Потенца из тех придирчивых ученых, которые хотят исследовать то, что может стать следующим большим прорывом в борьбе с ожирением.

⁶ Кэши объяснил свои мысли о генах ожирения следующим образом: «Независимо от того, есть у вас какой-то ген ожирения или нет, вы лечите ожирение точно так же, как если бы у вас не было этого гена. Вы правильно питаетесь и больше двигаетесь. Так почему мы вообще говорим об этом? Возможно, некоторым людям труднее сбросить вес, чем другим? Может быть. Придется ли этим людям работать усерднее? Может быть. Но жизнь несправедлива, и, заикливаясь на генах, люди просто дают себе повод потерпеть неудачу».

«Я заинтересован в понимании поведения, потенциально вредного для человека, – рассказывал он мне. – И я уже давно интересуюсь пищевыми привычками. Итак, если подумать о воздействии определенных видов поведения на общественное здоровье, какие из них оказывают наибольшее влияние? Ожирение и курение оспаривают лидерство в том, что вызывает заболеваемость и смертность среди населения в целом».

Потенца считается одним из ведущих мировых экспертов в области изучения причин вредных привычек, таких как патологическая страсть к азартным играм. И в своем исследовании – сотнях исследований – он обнаружил, что стресс является основным триггером, который заставляет людей нажимать на ручку игрового автомата, делать ставки на спорт или покупать лотерейный билет. Ученый задавался вопросом, может ли стресс действовать таким же образом на пищевое поведение, заставляя нас отправлять в рот всякую гадость.

Чтобы выяснить это, он прочитал сотни работ, стараясь понять, меняет ли стресс принципы питания человека. Ответ: несомненно, меняет.

Мы сталкиваемся с двумя видами стресса: острым и хроническим. Острый стресс – это тревожная реакция, как на резкое движение в фильме ужасов. Наше сердце колотится, давление повышается, и адреналин выбрасывается. Кровь доставляется к нашим конечностям, сердцу и мозгу, чтобы мы могли либо бить, либо бежать. Хронический стресс менее интенсивен, но длится долго. Это приводит к длительному, медленному выделению другого гормона, называемого кортизолом.

Люди и другие приматы уникально предрасположены к хроническому стрессу, потому что мы умные, социальные существа, у которых много свободного времени, чтобы быть «несчастливыми друг с другом и напрягать друг друга», по словам Роберта Сапольски, нейроэндокринолога из Стэнфорда и лауреата стипендии Макатура.

В нашем современном мире нет обычных, острых стрессоров, таких как «быть убитым хищниками», по выражению Сапольски. Вместо этого мы создаем и умножаем хронические стрессоры, нервничая по поводу драм на работе, коммунальных платежей, сплетен, «как бы не отстать от соседей» и тому подобное. Мы сейчас, как говорит Сапольски, творим себе стрессы сами. С помощью историй мы рассказываем себе о том, чего нам нужно достичь, когда, почему и по отношению к кому.

У многих людей медленный выброс кортизола из-за хронического стресса не только стимулирует аппетит, но и подрывает их самоконтроль. Это создает «широкие возможности для поглощения еды, – писал Потенца, – потому что еда – это недорогой ресурс для обеспечения кратковременного удовольствия и облегчения дискомфорта».

Одно исследование показало, что люди с избыточным весом по сравнению с худыми чаще едят, когда сталкиваются со стрессом. Другое – что, даже не чувствуя голода, люди с избыточным весом испытывают серьезную тягу к еде и едят больше нездоровой пищи. Потенца в своем исследовании отмечал: «Учитывая полезные свойства пищи, предполагается, что гиперпривлекательные продукты могут служить “утешительной едой”, которая представляет собой форму самолечения для избавления от нежелательного стресса».

Ультраобработанные продукты похожи на дешевый, продаваемый без рецепта, вездесущий «Ксанакс». Но, аналогично таблеткам, как только действие проходит, стресс возвращается. Поэтому человек должен принять еще одну таблетку или съесть больше еды. Побочные эффекты? Увеличение веса, болезни сердца, инсульт, рак, высокое давление, высокий уровень «плохого» холестерина, диабет второго типа, усталость, депрессия, остеоартрит, боль, ранняя смерть и так далее.

По словам доктора Потенца, стрессовое питание также является причиной того, что большинство ограничительных модных диет терпят неудачу. Потенца указывает на очень влиятельное исследование, проведенное учеными в Великобритании. Было обнаружено, что соблюдающие диету люди, столкнувшись с тяжелым стрессом на работе, срывались и ели запрещенные

для них продукты, в то время как их коллеги, которые не сидели на диете, в случае стресса питались по-другому. Подход «все или ничего», по-видимому, делает запрещенные продукты более привлекательными и «полезными» в восприятии человека. Другие исследования показывают, что с чем большим стрессом сталкиваются люди, с тем меньшей вероятностью они будут соблюдать рекомендации по укреплению здоровья.

Как установило оригинальное исследование 1989 года, модные диеты, кроме всего прочего, мешают способности человека оценивать свой голод. Исследователи обнаружили, что люди, вынужденные придерживаться жестких правил питания, хуже реагируют на сигналы своего организма о голоде и сытости и в результате переедают, даже уже насытившись. И наоборот – согласно другим исследованиям, сидящие на более гибких диетах без строгих запретов срыгаются с меньшей вероятностью⁷.

Триггеры, которые приводят человека к стрессовой еде, так называемые стрессоры, – неизбежны. Но человек *может* модернизировать свое поведение. Гарвардские ученые указали на изменение личного поведения как на способ номер один предотвратить ожирение. Это означает тренировать себя, чтобы справляться с дискомфортом другим способом.

* * *

Помимо изучения того, сколько и почему человек ест, Кэши использует голод в качестве нетрадиционного способа определить и что именно человек ест. Во-первых, Кэши утверждает: «Никакие продукты питания не запрещены».

«Кэши помог мне избавиться от чувства вины и эмоций при принятии решений о питании», – сказал мне морской пехотинец. Этому человеку нужно было быть невероятно сильным, но в то же время достаточно легким, чтобы быстро приближаться к целям. Проблема заключалась в том, что он установил хорошие и плохие правила питания и часто поддавался сильному голоду вознаграждения, вызванному стрессом и эмоциями. В таких случаях он набрасывался на вредную еду. Это распространенное явление, называемое эффектом растормаживания. Как установили исследователи из Национальных институтов здравоохранения, именно этот эффект привел к тому, что группа людей, сидевших на чрезмерно строгой диете, в течение шести лет прошла через американские горки похудения и потолстения, в результате чего каждый из них стал весить больше, чем до начала использования диеты.

По плану Кэши этот морпех мог есть все что угодно, включая нездоровую пищу, до тех пор, пока оставался в пределах своих ежедневных целей по калориям⁸. «Я научился исключать эмоции из процесса принятия решений и вместо этого позволил данным направлять меня, – сказал военный. – Я добился значительного прогресса. Кэши поставил меня на путь правильного питания. Но вскоре я стал применять эти уроки во всех сферах жизни и преуспел».

У Кэши действительно нет пищевой идеологии.

– Мне все равно, что едят люди, – сказал он. – До тех пор, пока они за этим следят.

То есть последовательно используют хоторнский эффект.

⁷ Здесь могут быть задействованы и другие факторы. Возможно, те же люди, которые садятся на модную диету, также меньше контролируют свои импульсы. И, возможно, люди, которые не настроены на голод, чувствуют большую потребность пытаться контролировать его с помощью жестких правил. В любом случае проблема заключается в том, как мы справляемся.

⁸ В течение первой недели работы с Кэши клиенты отслеживали все, что они обычно делали и ели. Как только у Кэши собирались данные о человеке, он сравнивал их с установленными в академической литературе и рассчитывал потребности человека в пище на основе его роста, уровня активности и текущего веса, устанавливая человеку определенное количество калорий и белка для еды. Клиенты по-прежнему должны были отслеживать все, что они делали и ели, и составлять еженедельные отчеты. «Как еще они могли узнать, придерживались ли они плана?» – говорит Кэши. Затем он проводил небольшие еженедельные изменения, которые называл динамической корректировкой. В этом подход Кэши отличался от других диет, где план есть план и никогда не меняется.

Конечно, сказал он, нездоровая пища требует компромисса. Не все продукты одинаковы, когда дело доходит до утоления чувства голода и предотвращения растормаживания во время еды.

– Многие новые клиенты пользуются тем фактом, что все продукты приемлемы, дело только в их умеренном количестве. Так что они начинают есть, например, пиццу на завтрак, обед и ужин. Но потом они понимают, что двух или двух с половиной тысяч калорий, полученных из пиццы, им мало. Потому что пицца слишком высококалорийная. Они не могут есть достаточно, чтобы быть сытыми и оставаться в пределах своих ограничений по калориям. Питаясь таким образом, они чувствуют себя голодными.

– Тогда почему бы вам просто не сказать людям, чтобы они не ели вредную пищу? – спросил я.

– Потому что если я скажу: «Эй, не ешь пиццу», человек просто обидится на меня и превратится в бомбу замедленного действия, – ответил Кэши, повторив таким образом выводы исследования Потенцы, показывающего, что люди, у которых в отношении еды существует жесткое правило «все или ничего», с большей вероятностью отказываются от здоровой диеты и едят уже после наступления сытости. А это отбрасывает их еще дальше, чем они были в начале диеты. – Но если я скажу: «Ешь что хочешь, чувак. Дерзай, получай удовольствие – просто оставайся в рамках своего плана», – тогда это станет возможностью для обучения. Потом люди возвращаются ко мне и говорят: «Доктор Кэши, я следовал плану, съел только пиццу и теперь умираю от голода». И тогда я отвечаю: «Отлично. Скажи, какие другие продукты тебе еще нравятся, которые, по твоему мнению, дольше будут удовлетворять твое чувство голода».

Чувство голода необходимо для долгосрочной потери веса. Но растет понимание того, что смягчение дискомфорта от недоедания может укрепить успех. А прогулка для того, чтобы забыть о голоде, срабатывает только до определенной степени. Ученые из Австралии задались вопросом, насколько продукты различаются по своей способности давать человеку ощущение сытости. Гипотеза заключалась в том, что употребление в пищу продуктов, которые содержат больше калорий, удовлетворит человека до того, как он случайно переест.

Чтобы проверить эту теорию, исследователи выбрали 38 распространенных продуктов питания. Там было четыре разных фрукта, пять хлебобулочных изделий, семь закусок, шесть продуктов с высоким содержанием белка, девять продуктов с высоким содержанием углеводов и семь сухих завтраков.

Участники прибыли утром, перед завтраком. Затем они съели порцию на 240 калорий одного из 38 продуктов и сообщали о своем уровне голода каждые 15 минут в течение 2 часов. После этого они отправились на завтрак по типу шведского стола, где отслеживался каждый кусочек пищи, ими съеденный. Эксперимент часто повторялся, и одни и те же участники пробовавали различные продукты. Ученые не включили в список овощи, потому что овощи не являются основным продуктом питания. Например, 240 калорий содержится в 12 порциях брокколи, а такое количество никто не ест за один прием пищи.

Продукты отличались на целых 700 % по своей способности бороться с голодом. Каждый испытуемый изначально употреблял одинаковое количество калорий. Но тот, кто ел более сытную пищу, позже ел меньше на шведском столе. Таким образом, количество потребленных калорий во время шведского стола зависело от того, что было съедено ранее.

Наименее сытной едой были круассаны, в то время как самой сытной оказалась обычная белая картошка. Министерство сельского хозяйства США сообщает, что в маленьком круассане и в картофелине среднего размера содержится около 170 калорий. Это исследование предполагает, что вам нужно съесть около семи круассанов, то есть употребить 1190 калорий, чтобы ощутить ту же сытость, которую вы можете получить от одной картофелины. Ключевой параметр, влияющий на сытость, – то, насколько тяжел размер порции в 240 калорий.

Кэши называет это энергетической плотностью пищи и обращается к данному показателю, помогая клиентам преодолевать чувство голода. Он использует привычки питания наших предков, чтобы помочь понять реальный голод, смягчить голод вознаграждения, улучшить здоровье и повысить производительность. Это тот же метод, который Кэши использовал для организации режима питания олимпийцев, впоследствии завоевавших медали.

Энергетическую плотность пищи проще всего определить как количество энергии, или калорий, на 100 ее граммов.

– Так, например, на одном конце спектра есть что-то вроде салата айсберг: в 100 граммах салата айсберг содержится 14 калорий. На противоположном конце спектра находятся масла, такие как оливковое или рапсовое. В 100 граммах масла содержится около 900 калорий, – объяснил Кэши. – Когда вы проводите прямое сравнение этих продуктов, разница в количестве калорий составляет около 6400 %.

Любая другая пища, которую мы едим, находится в диапазоне между этими двумя продуктами. Например, нездоровая еда, такая как чипсы, шоколадные батончики, десерты и даже энергетические батончики, содержит около 500 калорий в 100 граммах. Обработанные злаки, такие как хлеб и крекеры, содержат около 250–500 калорий, в то время как необработанные злаки, такие как вареный рис и овес, содержат 100–150. Корнеплоды, фрукты и овощи содержат около 80, 60 и 25 калорий соответственно.

– Причина, по которой я обсуждаю данную концепцию со своими клиентами, заключается в тех механорецепторах в наших желудках, которые взаимодействуют с мозгом, сигнализируя о сытости, – говорил Кэши. – Представьте, что в идеальном мире механорецепторам требуется 500 граммов пищи, чтобы удовлетвориться. И становится понятно, как человек может использовать это, чтобы быть сытым с меньшим количеством калорий.

– Допустим, человек хочет съесть 2000 калорий за четыре приема пищи. Это 500 калорий за один прием, – продолжал Кэши. – Например, если бы человек употреблял только оливковое масло в один прием пищи, он бы просто выпил рюмку масла. Этого достаточно, чтобы подпитать тело. Но из-за того, что масло занимает так мало места в желудке, человек останется голодным. Конечно, никто не пьет на обед оливковое масло, но суть, я думаю, понятна. Так что многие люди думают: «Окей, я просто буду есть продукты с самой низкой энергетической плотностью. Тонны овощей и свежих фруктов – и буду сыт, и похудею». Но тело не обманешь. Помните, что мозг взаимодействует с желудком. Так что организм знает, когда «что-то» находится в желудке. Но достаточно ли у этого «чего-то» энергии, чтобы привести вас в действие? Ваш мозг в конце концов выяснит, что желудок полон вещей, которые не дают ему достаточно энергии для правильного функционирования.

Это еще один защитный механизм, который сохранил жизнь нашему виду. Без него каждый раз, когда человек чувствовал голод, он мог бы наесться, скажем, грязи, насытиться – и в конце концов умереть.

– Таким образом, вы будете терять вес – до тех пор, пока ваш мозг не отреагирует, посылая мегатягу к высококалорийным продуктам, – делал вывод Кэши. – И это приведет к перееданию, а потом и к увеличению веса.

Опять же, эффект растормаживания.

– Тогда возникает вопрос: что *следует* есть человеку? Какие сочетания продуктов являются оптимальными? Потому что вы не можете есть только один вид еды, и у людей редко бывает только одна группа продуктов на тарелке, – продолжал Кэши.

Всемирный фонд исследований рака / Американский институт исследований рака (WCRF/AICR) потратил три десятилетия на анализ всевозможных данных о профилактике этого заболевания. Каждые десять лет выпускается масштабный отчет, и в последнем по времени говорится, что «рак – это многофакторное заболевание, которое подпитывается нару-

шенным метаболизмом». Именно поэтому был сделан вывод, что поддержание здорового веса – вещь номер один, которую человек может сделать, чтобы предотвратить рак.

Естественно, затем ученые из WCRF/AICR задались вопросом, какие виды продуктов люди могут есть, чтобы поддерживать здоровую, устойчивую к болезням массу тела. Поэтому они проанализировали данные о питании десятков тысяч людей.

– Я прочитал отчет, – сказал Кэши. – Число, которое они получили, составляло около 126 калорий на 100 граммов пищи. Точность этого числа не так уж и важна, в отличие от вывода: человек должен в основном есть необработанные цельные зерна⁹ и корнеплоды, фрукты и овощи, а также нежирный животный белок.

По его словам, эти продукты приводят нас к тому сладкому моменту, когда мы получаем и здоровый вес, и удовлетворение от еды.

– Средняя тарелка может состоять из четверти животного белка, четверти цельного зерна или корнеплодов и половины овощей или фруктов. Высокоактивные люди могут есть половину цельнозерновых или корнеплодов и четверть овощей или фруктов.

(Несколько клиентов Кэши сказали, что они также будут добавлять низкокалорийные продукты, такие как капуста или шпинат, в свои блюда, чтобы сделать их еще более сытными.)

Это сочетание продуктов питания, которое врачи, правительства и крупные организации здравоохранения пропагандировали в течение многих лет. Но это и то, что противоречит большинству модных диет: не низкоуглеводная или обезжиренная диета, не веганская и не палео-диета.

– Это просто питание взрослых людей, – добавил Кэши.

И, что немаловажно, не нужно наедаться каждый раз до отвала.

Логика Кэши, объясняющая, почему это работает, делает его подход инновационным. Поскольку продукты полезные и сытные, организм лучше контролирует чувство голода и естественным образом определяет нужное количество пищи. И человек может включить вкусную, вызывающую повышение уровня дофамина нездоровую пищу в свою диету без чувства вины или страха увеличения веса. Ему просто нужно смириться с тем, что позже он, скорее всего, будет голоднее. Такой подход учитывает идею о том, что продукты питания, в конце концов, являются не просто средством доставки энергии – часто это связующее звено с семьей, сообществом, культурой и самобытностью, и поэтому их нельзя запрещать.

Метод Кэши был проверен в лаборатории. Например, группа ведущих исследователей из Национальных институтов здравоохранения обнаружила, что люди, сидевшие на диете с высокой энергетической плотностью, естественно, съедали на 500 калорий больше каждый день и набирали вес, в то время как те, кто сидел на диете с низкой плотностью, такой как диета Кэши, вес теряли.

Этот феномен имел место в реальном мире на протяжении тысячелетий. Просто подумайте о таком племени, как папуасы острова Китава.

В начале 1990-х годов шведский антрополог Стаффан Линдеберг отправился на остров Китава в Папуа – Новой Гвинее. Он изучал там народ китаванцев – традиционное общество, в значительной степени не подверженное влиянию западного образа жизни. Люди находились на переходном этапе от охотников-собирателей к натуральному хозяйству. Линдеберг писал: «Культивируемые корнеплоды (в основном ямс, батат и таро) являются здесь основными продуктами питания и дополняются фруктами, листьями, кокосовыми орехами, рыбой, кукурузой, тапиокой и бобами». Все это – низкокалорийные продукты, за исключением редких кокосовых орехов. Около 70 % калорий приходилось на углеводы – так что, можно сказать, китаванцы

⁹ Необработанные цельные зерна – это зерна, которые должны быть сварены в воде, прежде чем мы сможем их съесть: рис, овсянка, киноа и так далее. Их энергетическая плотность (калорийность на 100 граммов) определяется после приготовления.

придерживались высокоуглеводной диеты, потребляя около 2200 калорий в день, несмотря на большие запасы еды.

Критически важно, сообщил Линдеберг, что китаванцы не едят обработанных продуктов с более высокой плотностью. Он не обнаружил у китаванцев избыточного веса и признаков сердечных заболеваний или свидетельств того, что кто-нибудь из них сталкивался с сердечным приступом или инсультом. Большинство протестированных Линдебергом были старше 50 лет. Горстка даже перевалила за 90 лет – настоящий подвиг без современной медицины. Между тем на его родине в Швеции почти половина людей страдала избыточным весом или ожирением, а болезни сердца и инсульты были главными причинами смерти. По-видимому, секрет крылся в диете.

Открытие Линдеберга часто подтверждалось и впоследствии: люди, придерживавшиеся диеты, основанной на цельных продуктах, реже болели. В боливийском племени цимане едят рис, бананы, корнеплоды и кукурузу, а также мясо и рыбу, фрукты и иногда дикие орехи. По данным глобальной группы ученых, у этих людей самые здоровые сердца из когда-либо проверенных. Хадза, не страдающие хроническими заболеваниями, в Танзании питаются в основном дикими корнеплодами, фруктами и мясом. Эти общие правила также применимы к современным индустриальным обществам, которые потребляют меньше продуктов с высокой плотностью. Жители Японии в развитом мире являются одними из самых долгоживущих и наименее подверженных риску смерти от болезней сердца и рака, что исследователи частично приписывают их традиционной диете из риса, нежирных белков и овощей.

То, что диета, основанная на корнеплодах и цельных злаках, полезна, противоречит установкам любой низкоуглеводной диеты – от палео- и кетодиеты до диеты Аткинса и рекомендаций академических институтов, таких как Гарвард. Банге сказала мне, что она даже пару раз плакала, когда Кэши предложил ей есть больше углеводов, так как ее прошлое с диетами заставляло думать, что толстеет она как раз от углеводов.

Рассмотрим простой белый картофель. Департамент питания Гарварда рекомендует держаться подальше от картофеля, ссылаясь на результаты исследования, согласно которому люди, которые увеличили потребление картофеля фри, набрали 15 килограммов за четыре года.

Я сказал об этом Кэши, и он рассмеялся.

– Только человек с несколькими учеными степенями мог предположить что-то настолько глупое, – сказал он. – Это все равно что запретить отвертки, потому что в оружии есть винты.

Действительно, проблема – как и со всеми продуктами, которые приходят с земли, – заключается в нас и нашем стремлении превратить натуральные продукты в дофаминовую пищу для утешения. Вспомните, как мы разрушаем питательные вещества, содержащиеся в картофеле. Мы нарезаем картофель на маленькие палочки или тонкие, как бумага, слайсы, затем купаем их в разогретом растительном масле (в Америке 50 % картофеля идет на картофель фри, чипсы и другие «картофельные продукты»). Или отвариваем его, а затем разминаем с маслом и сливками. Мы запекаем его, затем смазываем большим количеством масла, сметаны и – в зависимости от того, насколько далеко на юге находится человек, – добавляем к нему сыр и жирное, острое мясо. Эти процедуры повышают энергетическую плотность пищи.

– Другими словами, – сказал Кэши, – это больше не картофель. Это источник обжорства.

Например, в 100 граммах картофеля фри содержится около 300 калорий, в то время как в простом печеном картофеле – менее 100.

За четыре месяца моей работы с Кэши хоторнский эффект проявился в полной мере. Я начал осознавать, как, почему и что я ем. Я сбросил 7 килограммов и достиг отметки в 77 килограммов. Я начал быстрее бегать. Я оставался таким же сильным, а на самом деле даже становился сильнее с каждым сброшенным килограммом. У меня появилось больше энергии и прошла боль в бедре. Когда я отправил Кэши фотографии для демонстрации своего прогресса, он сказал, что я выгляжу «как какое-то секретное живое оружие».

Я, конечно, проголодался за это время, но план Кэши реализовал. И голод в конце концов исчез. Мало того, что уровень химических веществ, вырабатываемых в организме чувством голода, постепенно приходит в норму после шока от первоначальной потери веса, но еще мы расширяем нашу зону комфорта и понимаем, что голод не является чрезвычайной ситуацией.

– Настоящий голод редко становится реальной проблемой по сравнению с желанием поесть, – сказал Кэши.

Перед отъездом из Остина я вспомнил свой разговор с Потенца. Я спросил Кэши, считает ли он, что сейчас люди испытывают больший стресс, чем в прошлом.

– Ну не знаю. Возможно. Похоже на то, – ответил он. – Хотя я думаю, что это зависит от того, о каком стрессе мы говорим, потому что есть один стресс, с которым мы сталкиваемся гораздо реже.

– Что это? – спросил я.

– Стресс от голодных времен, – сказал он. – У нас больше не бывает случаев, когда приходится обходиться без еды длительное время, в результате чего мы естественным образом теряем вес.

15

От 12 до 16 часов

Люди эволюционировали в условиях то изобилия, то голода. Наш вес колебался в зависимости от времени года и того, что предлагала нам природа. В наше время мы, к счастью, в основном избавились от вынужденного голода. Но сейчас у нас как будто только два варианта трапезы: мы либо едим, поддерживая свой вес, либо едим, прибавляя в весе. Голод отсутствует в наших ежедневных, еженедельных, ежемесячных и ежегодных предписаниях по оздоровлению.

Согласно новым научным данным, если человек редко чувствует настоящий голод, это явный признак того, что он страдает от пагубных последствий «ползучести комфорта».

Данные показывают, что мы обычно не набираем вес линейно, например по 100 граммов каждый месяц, что в общей сложности составляет 1,2 килограмма в год. Согласно исследованию, опубликованному в *New England Journal of Medicine* («Медицинском журнале Новой Англии»), большинство из нас поддерживают вес большую часть года, но в какой-то период начинают его набирать. Ученые определили основные стрессоры, из-за которых люди обзаводятся лишними килограммами: вступление в брак, переезд и праздники¹⁰. Например, испытуемые почти не прибавляли в весе осенью перед Днем благодарения или в течение нескольких месяцев после Нового года, но набирали от полукилограмма до двух с половиной «праздничных килограммов». А критическим моментом было то, что впоследствии участники никогда не теряли этот вес.

Антропологи и историки знают, что наши предки испытывали постоянный голод. Но, несмотря на то, во что нас заставляют поверить некоторые книги по палеодиете, древние люди, скорее всего, не обходились длительное время без единой калории. Максимум день. И даже это было редкостью, по словам историков еды из Йельского университета.

Но все *согласны* с тем, что эти люди не ели целый день. Исследование предполагает, что они, скорее всего, ели один или два раза в день (и между приемами пищи, конечно же, не перекусывали продуктами из торговых автоматов и не потягивали фраппучино).

С другой стороны, большинство современных людей начинают набирать калории сразу после пробуждения и не останавливаются до самой ночи, объяснил доктор философии Сатчин Панда из Института биологических исследований Солка. Одно из его исследований показало, что среднестатистический человек теперь ест в течение 15-часового периода. Исследование, проведенное в Университете Северной Каролины, установило, что мы перекусываем на 75 % больше в сравнении с периодом до 1978 года. Наши закуски также на 60 % объемнее и с большей вероятностью подвергнуты ультраобработке.

Со временем эффекты от постоянного потока сахара, соли и жира и наших двух вариантов приема пищи усугубляются, писали ученые в *New England Journal of Medicine*. «Поскольку данное увеличение не обращается вспять в весенние или летние месяцы, – делалось заключение, – увеличение веса съедаемых продуктов способствует увеличению массы тела, что, как правило, происходит во взрослом возрасте». Наше растущее удаление от голода является одной из важнейших причин, по которой ожирение начало свой стремительный рост в конце 1970-х годов.

Помимо веса, проблема с редким ощущением настоящего голода заключается в том, что наши тела эволюционировали, чтобы использовать время голодания во благо. Время голода-

¹⁰ Мы часто воспринимаем стресс как всегда негативный. Но стресс может быть и позитивным, например во время праздников.

ния – это, по сути, необходимое состояние для оптимизации долгосрочного здоровья: в такие моменты человеческое тело устраивает своим клеткам «естественный отбор».

Мы полностью усваиваем наш последний прием пищи через 12–16 часов, в зависимости от того, сколько съели. Именно тогда наше тело выделяет тестостерон, адреналин и кортизол: симфонию гормонов, которые действуют как сигналы для сжигания накопленных тканей для получения энергии. Но мы не сжигаем лучшие ткани. «Мы избавляемся от большого количества мертвых и поврежденных клеток», – сказал Панда.

Люди на протяжении тысячелетий использовали голод как способ войти в новое измерение религиозного опыта и провести биологические изменения и физические метаморфозы, считает историк Эдриенн Роуз Битар – доктор философии из Корнелла. Медицинские умы, начиная от Гиппократ в 500 году до нашей эры и заканчивая американскими врачами в 1800-х годах, выдвигали теорию о том, что периоды без еды могут помочь противостоять таким заболеваниям, как рак, или даже предотвратить их. В начале 1990-х годов человечество выяснило, почему в этих давних утверждениях может быть крупица правды.

В 1992 году Дэвид Сабатини, доктор философии, доктор медицинских наук, биолог из Массачусетского технологического института, открыл так называемый путь mTOR. Он предложил мне представить прораба, который сигнализирует организму уничтожить свои старые клетки и заменить их новыми, более здоровыми. Самые старые клетки организма имеют всевозможные проблемы и вызывают многие болезни, которые в конечном итоге нас убивают.

«Вы не можете полностью отремонтировать старый дом, наняв только сантехника, или только электрика, или кровельщика, или гипсокартонщика, – сказал Сабатини. – Вам нужно нанять прораба, который наймет всех этих специалистов, а они затем устранят все те проблемы, которые необходимо было устранить».

Путь mTOR определяет, питается ваше тело или нет. Когда вы остаетесь без еды, прораб вызывает всех своих рабочих. «Это единственный способ, которым вы можете запустить целую серию омолаживающих и антивозрастных мероприятий», – сказал Сабатини. Ваше тело безжалостно эффективно, и оно отбраковывает, уничтожает ваши самые старые, самые слабые клетки. Исследователь из Седарс-Синайского медицинского центра называет данный процесс способом организма «выносить мусор».

Мусорные клетки – это те, которые больше не делятся и, как считается, приводят к старению и болезням. В исследовании, опубликованном в журнале Nature («Природа»), говорится, что они «нарушают нормальную функцию тканей». Они также вызывают воспаление, убивают здоровые клетки, провоцируют фиброз и подавляют функцию полезных клеток роста. Мусорные клетки «активно повреждают ткани, в которых находятся, и могут быть напрямую связаны с особенностями естественного старения», как заявили ученые. Кроме того, такие клетки могут вызывать рак, болезнь Альцгеймера, инфекции, остеоартрит, повышать уровень сахара и липидов в крови и многое другое.

Процесс «удаления мусора» организмом официально называется аутофагией, что переводится с древнегреческого как «самопожирание». Аутофагия во многих отношениях является метафорой того, что происходит со всеми вещами в состоянии дискомфорта: наши слабые звенья, физические или психологические, через боль приносятся в жертву ради нашего блага.

Люди, вероятно, развили аутофагию в соответствии с дневными и ночными циклами, создавая, по выражению Панды, циркадные ритмы. Исследование предполагает, что организм запрограммировал внутри себя код для запуска аутофагии, чтобы восстанавливаться и омолаживаться ночью, когда идет сжигание дневной пищи.

Но наши ежедневные 15-часовые «окна», когда мы едим, нарушают этот процесс, заявляет Панда. Они отнимают у нашего организма от 12 до 16 часов, необходимых ему для полного усвоения пищи и перехода в режим аутофагии. Или, как выразился ученый из Седарс-Синайского медицинского центра: «Если вы едите перед сном, у вас не будет никакой ауто-

фагии. Это означает, что вы не вынесете мусор, и поэтому клетки будут накапливать его все больше и больше».

Группа ученых из 16 различных институтов, включая Гарвард и Университет Джона Хопкинса, изучала эту тему и сделала вывод: «У многих наших предков, вероятно, было мало еды и она потреблялась в основном в дневное время, оставляя долгие часы на ночное голодание. С началом индустриализации и появлением доступного искусственного освещения у современных людей увеличился световой день, вследствие чего увеличилось и потребление пищи».

Ежедневные марафоны по поглощению еды привели, возможно, и к тому, что мы потеряли козырь в использовании нашего ума. Несколько парадоксально, но недостаток пищи обычно вызывает прилив энергии. «Способность функционировать на высоком уровне, как физически, так и умственно, в течение длительных периодов без пищи, возможно, имела фундаментальное значение в нашей эволюционной истории», – написала эта группа ученых. Вероятно, именно поэтому слово «голод» мы часто определяем не только как дискомфорт от недостатка пищи, но и как амбициозное стремление – стремление, выходящее за рамки животных различий.

«Во время длительного периода без пищи организм не отключается, а только набирает обороты, – сказал мне доктор Джейсон Фанг, нефролог и автор книги *The Obesity Code* (“Код ожирения”). – Подумайте о голодном волке против сытого льва. Кто из них более сосредоточен? Конечно, голодный волк».

По словам исследователей из Университета Южной Калифорнии, эти благоприятные реакции на голод впервые появились миллиарды лет назад у прокариот – микроскопических одноклеточных организмов, которые были первой жизнью на Земле.

Вспомните человеческую реакцию на голод в виде выброса гормонов и сжигания жира: «Организм берет энергию из жира и адреналина, а адреналин, как известно, повышает бдительность и концентрацию внимания», – сказал Фанг.

Сегодня нам не нужно беспокоиться об энергии и остроте ума, чтобы, скажем, догнать, выследить и убить дикдика. Но мы можем использовать эволюционные химические преимущества голода для достижения наших более современных целей. По словам Панды и Фанга, голод позволяет нам быть более сосредоточенными и продуктивными в решении задач современной жизни. Другие исследования показывают, что люди, которые перестают есть за несколько часов до сна, лучше спят, рассказывал Панда. «А если вы будете спать дольше и глубже, на следующий день, скорее всего, у вас будет лучшая концентрация».

Все эти исследования идут вразрез с модным диетическим маркетингом, который запрограммировал нас спрашивать о том, что следует есть, когда появляется желание заняться спортом. Обходиться без еды и чувствовать настоящий голод бывает гораздо важнее.

Например, нам говорят, что завтрак – самый важный прием пищи за день (особенно часто мы встречаем подобное утверждение в исследованиях, которые финансируют, например, компании, производящие сухие завтраки). Тем не менее, согласно исследованию, опубликованному в *American Journal of Clinical Nutrition* («Американском журнале клинического питания»), существует мало научных доказательств того, что завтрак важнее любого другого приема пищи.

И простой отказ от завтрака дает человеку практическую возможность «встретиться» с голодом, как сказал Панда. Организм в таком случае обходится без потребления калорий от 12 до 16 часов, что «имеет большое значение для предотвращения заболеваний и для повышения уровня концентрации и энергии», как утверждал Панда. Если человек съест разумный обед, он сможет насладиться полноценным ужином, не слишком беспокоясь о наборе веса. Поначалу отказ от завтрака часто бывает неприятным. Но это только потому, что телу и разуму требуется время, чтобы адаптироваться к изменениям и перестать после пробуждения «скушать» по пище.

Другие исследования показывают, что программирование двух «голодных дней» в неделю с потреблением около 500 калорий приносит пользу. Исследование, опубликованное в *International Journal of Obesity* («Международном журнале о вопросах ожирения»), показало, что шесть месяцев применения этого метода привели к потере веса более чем на пять килограммов и улучшению состояния здоровья у людей, страдавших ожирением. Загвоздка в том, чтобы человек не срывался и не уплетал тонны еды в свои обычные дни приема пищи.

Другой вариант – пять «голодных дней» подряд, один раз в месяц, когда организм потребляет всего 700 калорий. Исследование, опубликованное в журнале *Cell Metabolism* («Клеточный метаболизм»), показало, что этот подход помог омолодить стареющие органы и увеличить продолжительность жизни мышей.

А исследователи из Гарварда сообщают, что случайные 24-часовые перерывы без еды могут помочь уменьшить аппетит во время обычного приема пищи: это снижает средний уровень инсулина – гормона, способного определять набор веса. Исследователи также говорят, что более длительные голодания лучше стимулируют очистку наших старых клеток.

Изменить привычки в еде нелегко. Нужно сделать шаг назад, осознать, сколько и почему ты ешь, и начать отдавать предпочтение продуктам, которые люди ели на протяжении тысячелетий, но при этом не бояться и не чувствовать себя виноватым за случайную «утешительную пищу».

И еще одно чрезвычайно важное условие – придется принять дискомфорт, связанный с голодом. Мы должны признать, что иногда обходиться без пищи до 24 часов – это нормально и даже полезно. И мы также должны понять и принять тот факт, что большая часть нашего голода не является настоящим физиологическим голодом. Скорее, это быстрый способ справиться с неудобствами современной жизни.

* * *

Во время нашего похода Уильям был хищной птицей, всегда выискивавшей микроскопические пятнышки грязно-белой груди карибу на фоне снега и темной земли. Сейчас мы остановились на холме в нескольких милях от лагеря, и взгляд Уильяма полностью прикован к оптическому прицелу. Никаких разговоров.

Донни сидит на сырой земле, раскинув ноги и приставив к глазам бинокль.

Погода дерьмовая. Если не идет снег или дождь, значит, очень холодно. Когда я хочу присесть, я сажусь на полузамерзшую землю. Холод делает меня еще более голодным, поскольку мое тело тратит калории, чтобы подпитывать внутренний «обогреватель».

Страдания, вызванные Арктикой, так или иначе постоянны с тех пор, как мы ступили на эту землю. Но сегодня утром я вспомнил фразу, которая помогла мне оставаться в строю: «Принятие – это ответ на все мои сегодняшние проблемы», – и применил ее к своему нынешнему состоянию. Я перестал бороться со стихиями, голодом, пейзажем и так далее.

– Как дела? – спрашивает Донни.

– Все хорошо! – отвечаю я, сам удивляясь своей позитивности.

Донни улыбается и одобрительно кивает головой.

– У меня много друзей, которые заявляют, что любят дикую природу и часто проводят на ней время, – говорит он. – Но то, что они называют «быть на природе», – это весь день кататься на лыжах на курорте, а потом идти в отель за водкой и чизбургером. Или охотиться в уединенном месте с роскошными домиками. В этом, конечно, нет ничего постыдного. Но я думаю, что в нашем времяпрепровождении больше очарования. И я думаю, что переживания здесь влияют на нас совсем по-другому и гораздо глубже.

Он продолжает:

– Недавно я прочитал одну книгу... Доказано, что чем усерднее вы работаете над чем-то, тем счастливее вы от этого будете. – Донни имеет в виду работу исследователя Нью-Йоркского университета Джонатана Хайдта The Happiness Hypothesis («Гипотеза счастья»). А я-то думал, что ботаник в этой поездке – я.

Уильям замечает стадо на другом конце долины.

– Далеко? – спрашивает Донни.

– Далеко.

Мы часто видим карибу, но почти никогда вблизи. И в этом заключается проблема.

Погода портится. Для нашего района Арктики характерны солнечные и штормовые периоды. Иногда здесь ясно. Иногда туманные облака висят либо над нами, либо под нами, либо сбоку, либо поглощают нас. Так же обстоит дело и с карибу, которые используют эту погоду в своих интересах. Маленькое стадо, которое видит Уильям, прячется в тумане. А когда через 20 минут проясняется – та-дам! – животных нигде не видно.

Несмотря на моменты страданий, я наслаждаюсь. Однако сама охотничья часть начинает казаться глупой затеей. Животные слишком умны, слишком параноидальны и слишком настроены ко всему, что происходит в радиусе нескольких сотен метров от них. И мы, похоже, слишком невежественны, чтобы осознать это.

Мы стали тратить больше времени на наблюдение, чаще менять позиции и усерднее следить.

– Вот дрянь, ни одного, – говорит Уильям, складывая оптический прицел.

В последней отчаянной попытке обнаружить карибу мы взбираемся по сланцевым скалам на вершину холма высотой в 300 метров. Скала сползает с его боков потоком пластин толщиной в полтора сантиметра, которые скользят вниз по склону, когда мы поднимаемся. Отсюда, сверху, открывается обзор во всех направлениях. Высоко над головой парит сапсан, ожидая момента, чтобы броситься пикирующей бомбой со скоростью 320 километров в час на ничего не подозревающую добычу.

Мы обходим вершину холма, высматривая белые точки в окружающих долинах. Ничего. Присаживаемся на рыхлый известняк и плоские сланцевые пластины, из которых вырастают коричневые цветы, неоновый лишайник и оленья кладония. Жизнь продолжается.

Когда солнце начинает садиться, мы спускаемся со скалы. Первым идет Уильям, я второй, затем Донни, который останавливается на несколько минут на полпути вниз по склону.

Он вспоминает эту паузу, как только мы оказываемся внизу.

– Вы знаете, парни, я на мгновение замер на этом коварном холме. Я думал о нашей неудаче. Я думал обо всем неправильном в этом мире. Я думал о том, как энтропия с каждой секундой приближает меня и все, что я люблю, к смерти и разложению. И все это было очень тяжело. – Он делает паузу. – Но потом я подумал... Ну что ж, – по его лицу скользит саркастическая ухмылка, – хорошая новость в том, что у нас осталась сублимированная еда в вигваме. Так что я расслабился.

Уильям качает головой. Я сложился пополам от смеха.

По дороге в лагерь я чувствую голод. Не только в смысле пищи – в смысле жизни. Мое мировоззрение претерпело кардинальные изменения. Я обрел спокойное осознание окружающего мира и утраченные ощущения. Одна из моих любимых сцен последних дней – как мы спокойно возвращаемся в лагерь на закате. Мой мир переживает опыт в Арктике, проходя через свои собственные циркадные ритмы, погружаясь в себя на ночь. Птицы гнездятся, животные прячутся в свои норы, наступает холодная тишина и покой.

Глава IV

Каждый день думайте о своей смерти

16

3 целых ноги

Вечером после нашего похода на вершину холма мы сидели в вигваме и приходили к выводу, что, возможно, великий путь карибу лежит мимо нас.

Поэтому на следующее утро мы собрали лагерь, вдохнув в нашу группу вновь обретенную энергию. «Пора двигаться! Пора-а-а двигаться на-а-а хре-е-ен!» – пропел Уильям, как только свернул свой коврик и спальник и запихнул в рюкзак. Мы прошли добрых 30 километров на север, к речной долине, окруженной двумя древними холмами. Там мы разбили лагерь на склоне холма напротив этой долины, чтобы оставаться вне поля зрения и запаха движущихся по ней стад.

Чтобы добраться до нашей новой стоянки, мы совершили крутой, изнуряющий подъем на вершину хребта, нашли там площадку шириной около полутора километров, всю покрытую сланцем и переходившую в тундровые кочки, и окаменевшую траву, спускавшуюся вниз под уклоном в 15 градусов. Сейчас мы сидим под вершиной хребта. Это положение позволяет нам находиться достаточно высоко, чтобы видеть всю долину и противоположный холм, но при этом мы сливаемся с местностью и находимся вне поля зрения карибу. Они опасаются маленьких черных точек на горизонте.

Долина и окружающие ее холмы представляют собой широкую чашу с небольшим количеством резких углов или острых поверхностей, словно Большой каньон, размягченный временем. Через полтора километра наш холм уплощается в долину шириной километра в три, в которой смешиваются река, тундра, морозное болото и заросли полуметровых ив. Проходы пролегают через заросли – пути отступления, созданные животными на протяжении тысячелетий. Затем земля поднимается на другой холм.

И сейчас на этом холме много карибу, как говорит Уильям, сидя на клочке сланца с оптическим прицелом, зажатым между растопыренными ногами.

– Вон тот похож на того, что мы заметили.

Легкий ветерок несет мягкий, молочный аромат долины вверх по склону и попадает мне в нос. Я использую огромную кочку в качестве табурета. Донни облокотился на одну из них, как на спинку.

– Дай-ка мне посмотреть, – говорит Донни, поднимаясь со своего места.

Уильям откидывает голову назад, а Донни подходит ближе, наклоняется и принакает глазом к окуляру.

– О-о-о, парни, – говорит он. – Там *двое* стрелков. Они, видимо, устроились на ночь высоко на этом холме, чтобы избежать хищников, и я думаю, что они собираются пройти в долину и вниз по ней.

Донни отстраняется, и Уильям подходит ближе, настраивая прицел.

– Да, определенно, оба стрелки.

– Дай мне посмотреть, – говорю я Донни, и он бросает мне бинокль.

Уильям указывает мне на карибу.

– Ну, видишь что-то вроде черного пятна скалы у среднего подножия холма? Теперь иди по нему, пока не увидишь этот участок светло-коричневого цвета, затем немного вправо... – говорит он.

Я шурюсь около 30 секунд, пока не появляются белые точки.

– Вижу, – сообщаю я.

В стаде где-то 25 карibu. Двое выделяются – кажутся более массивными, чем остальные: рога шире, выше и более извилистые.

– Похоже, они не спешат спускаться с холма, – говорю я.

– Да, и они могут даже вернуться в гору, – отвечает Донни.

Со своей нынешней позиции они заметят нас и убегут, если мы попытаемся продвинуться в долину. Так что будем сидеть, ждать и наблюдать.

Чтобы убить время, мы начинаем болтать об этике технологий в охоте.

– У нас есть винтовка, которая может легко подстрелить карibu на расстоянии 500 метров или больше, – говорит Донни. – Но мы так не сделаем. Я считаю это нечестным. Некоторые даже используют винтовки и технику, чтобы стрелять на 1000 метров. Но это уже не охота. Это видеоигра. В таком случае охотник так далеко, что, даже если бы животное его увидело, оно, вероятно, не сочло бы это угрозой.

С другой стороны, слишком мало технологий также иногда сомнительный выбор.

– Есть люди, которые используют самодельные длинные луки и палаши, вырезанные из камня, – говорит Донни. – Это достойно восхищения. Но такое оружие слишком низкотехнологично и неэффективно. Оно уменьшает вероятность быстрого убийства и часто просто травмирует животное. С каким инструментом вы наиболее смертоносны и как вы можете использовать этот инструмент таким образом, чтобы быть на равных с животным?

Для Донни ответ находится где-то между стрельбой из ружья с расстояния нескольких футбольных полей и стрельбой из лука с прикрепленными к стрелам камнями. Он не видит реальной этической разницы между луком и винтовкой, пока человек стреляет с достаточно близкого расстояния, чтобы животное с большей вероятностью увидело охотника, когда он подкрадывается.

– Я предпочитаю луки, потому что они бесшумны, – говорит он.

– Две мертвых головы вниз по реке, – говорит Уильям, имея в виду пару выгоревших на солнце оленьих черепов с рогами.

– Это хороший знак, – замечает Донни. – Волки и медведи тоже охотятся в этом районе. Более чем вероятно, что здесь бывает много карibu.

Проходит еще час.

Я встаю и топчусь на месте. Это единственное, что я могу сделать, чтобы согреться и при этом не привлечь внимания животных. Проходит еще час.

– Стадо движется, – сообщает Уильям.

Донни встает и прикладывает глаз к оптическому прицелу. Он наблюдает полминуты, затем объясняет, что животные, похоже, делают именно то, чего он и ожидал – движутся на север вдоль холма и вниз по долине.

В конце долина переходит в седловину, которая переходит в другую широкую долину.

– Если мы сможем опередить их на другой стороне этой седловины, – говорит Донни, – мы будем в хорошей позиции, когда они ее преодолеют. Очень хорошая позиция. Но мы должны действовать быстро.

Мы лихорадочно собираем наше снаряжение, затем пригибаемся и идем вдоль хребта. Мы движемся в полной тишине, если не считать затрудненного дыхания и случайного хруста кусочков сланца под нашими ботинками.

После 30-минутного похода мы переваливаем через седловину в холмистую, широко открытую долину. Здесь пахнет кедром, травой и холодной чистой водой. Земля почти незаметно наклоняется вниз к Форту, сланцевому холму с плоской вершиной, который возвышается на 600 метров над тундрой с небольшим разбегом. Его склоны представляют собой отвесные скалы. Если бы температура была не ниже нуля и скала вместо коричнево-шоко-

ладно-золотой была красной, вы могли бы ошибочно принять ее за нечто, что можно встретить в пустыне южной Юты, а не в тундре северной Аляски: высоты больше, чем ширины, а осыпи созданы работой воды, ветра, льда и времени. Форт поднимается над горизонтом, величественно возвышаясь на фоне голубого неба с несколькими слоисто-кучевыми облаками, охраняющими его фланги.

Теперь, вне поля зрения стада, мы можем стоять во весь рост. Донни похож на армейского офицера, которому есть что приказывать своим неподготовленным людям: идти, идти и еще раз идти. Наклонив голову вперед и молча двигаясь к месту назначения через тундру, родники и грязь. Я карабкаюсь по земле, изо всех сил стараясь не отставать и не подвернуть лодыжку на одной из богом забытых кочек. Мы спугиваем стаю куропаток. Они сбросили свой летний коричневый цвет и перешли на зимний белый. Выводок проносится над головой, его белизна контрастирует с унылыми холмами.

Те же самые слои одежды, которых 45 минут назад было недостаточно, чтобы холод не пробирал меня до глубины души, теперь просто поджаривают меня. Нет времени останавливаться и снимать их, поэтому я расстегиваю все молнии, приветствуя холодный арктический воздух.

После 30 минут пешего похода Донни останавливается, вытягивает руку параллельно земле и плоской ладонью толкает холодный воздух вниз, сигнализируя нам пригнуться.

– Оставайтесь здесь, – говорит он нам. – Я посмотрю, видно ли их.

Он крадется на цыпочках в направлении, где теоретически должно находиться стадо, если бы оно следовало тем курсом, который мы предполагали. Как только Донни достигает вершины холма, он сразу же разворачивается назад. Хлопает ладонью по земле и бежит, пригнувшись.

– Они переходят седловину и движутся прямо на нас, – говорит он и затем обращается ко мне: – Слушай и делай все, что я скажу.

Я киваю в знак согласия.

– Возьми винтовку.

Я отстегиваю ее от сумки, в то время как Донни достает из рюкзака три 3,3-дюймовых патрона для винтовки Hornady Outfitter 30–06 и кладет их в карман. Эти патроны были созданы специально для охоты в самых экстремальных условиях – их корпус водонепроницаемый и устойчивый к коррозии. Затем Донни объясняет, что карибу сейчас находятся от нас в направлении 11 часов и должны пройти совсем рядом с нами, если мы проползем на животе пару сотен метров до наших 7 часов.

Донни вываливает из рюкзака все, кроме пуховика и штанов, и перекидывает его через спину. Я сжимаю винтовку в руках, лежа животом в грязи.

Мы по-армейски ползем по траве, сланцу, лишайнику и веткам, стирая иней с земли, скользя по ней руками и туловищами. Единственные звуки – это наше дыхание и шорох дождевиков и парусиновых штанов по земле. Затем мы оказываемся в грязи, пачкаясь в мокрой глине. Мы ползем так примерно 100 метров. Затем 200. Донни останавливается.

– Лежите, – говорит он, медленно поднимаясь с биноклем.

Ничего. Мы корректируем курс и преодолеваем еще 100 метров.

Рога показываются на вершине седловины. Они похожи на толстые дубовые ветви на фоне голубого неба. Это только первые рога. Затем идут вторые, третьи и четвертые. Следом появляются головы и белые подгрудки всего стада; из носов карибу выходит пар, когда они дышат и бредут в нашем направлении.

Я превратился в охотника, осматривающего стадо в поисках старших. Но изначально я не планировал охотиться в этом месте. Как у журналиста – того, кто наблюдает и описывает, а не участвует, – у меня были сомнения по поводу чрезмерной вовлеченности.

Донни не давил на меня. Но сказал, что, охотясь, я лучше прочувствую свою теперешнюю отстраненность от круговорота жизни.

– Абсолютно никакого давления, – сказал он. – Это невероятно важное решение. Но я думаю, ты бы лучше понял, почему мы здесь, если бы поохотился.

Я доверял ему и был готов преодолеть то, что, как предполагал, станет для меня тяжелым эмоциональным барьером.

Около 11,5 миллиона американцев занимаются охотой. Общенациональный опрос, проведенный учеными из Университета Пердью, показал, что 87 % из нас считают охоту приемлемой, если потом животное используется в пищу. Президент Джимми Картер, охотник и рыбак, написал, объясняя свои мысли о «беспокойстве», которое испытываешь, убивая животное ради еды: «Людам, которые могут счесть эти чувства непреодолимыми, я бы посоветовал: “Не охотьтесь и не ловите рыбу”. Действительно, если у кого-то есть моральные или этические возражения против отнятия жизни животного для использования человеком, логично, что он или она должны быть убежденными вегетарианцами и не требовать, чтобы другие, скажем на рыбном рынке или на бойне, лишали кого-то жизни ради их блага. Многие принимают такое решение».

Исследователи из Университета Пердью обнаружили, что те, кто положительно относились к охоте, с большей вероятностью общались со скотом и жили в сельской местности. Именно люди, наиболее удаленные от источника пищи, – в основном городские жители, которые пробовали только идеально обработанное мясо и выстраивались за ним в очередь в продуктовом магазине, – имели самое жесткое мнение об убийстве животных на охоте.

Я также не против ответственного владения некоторыми видами оружия. У меня есть парочка. Помповое ружье 12-го калибра для стрельбы по тарелкам и 9-миллиметровый пистолет, который я купил и с которым тщательно тренировался после того, как наркоман попытался силой проникнуть в мой дом.

С тех пор я обнаружил, что стрельба из пистолета в одиночку далеко в пустыне – это сама по себе парадоксальная форма медитации. Я теряюсь в попытке расслабиться и полностью сосредоточиться на своем дыхании, когда на концах моих рук происходят повторяющиеся взрывы.

Но у меня не было большого опыта в стрельбе на дальние расстояния. Поэтому, как только я решил поохотиться в этой поездке, я позвонил другу – военному снайперу, и он использовал свою сеть знакомств, чтобы связать меня с федеральным маршалом – местным стрелком.

Мы встретились на полигоне в пустыне Мохаве. Маршал вытащил два длинных ящика из-под своего F-150. Мы рассмотрели вопросы безопасности, позиционирования тела и баллистики, он научил меня, как видеть объекты и определять погодные условия. После долгого дня в пустыне я стрелял по мишеням с расстояния 1000 метров.

– Как далеко ты планируешь там стрелять? – спросил он меня.

– Наверно, чуть больше чем со ста метров.

– Если ты можешь поразить цель с тысячи метров, – сказал он, – то сможешь легко всадить пулю с расстояния в сто метров.

Донни достает из кармана три патрона, чтобы я вставил их в обойму винтовки. Я передвигаю затвор и загоняю патрон в патронник. Потом кладу винтовку на рюкзак Донни, как на импровизированную подставку для ружья, и упираю приклад в правое плечо. Левая рука на цевье, а правая на рукоятке. Пока Донни осматривает стадо в бинокль, я наклоняю голову, чтобы посмотреть в прицел.

Они расхаживают по долине на нашем правом фланге. Мои руки, ноги и грудь наполнены нервной, высокочастотной энергией, которая ощущается как миллион маленьких иголок, танцующих по всему моему телу.

– Двое стрелков там, – говорит Донни, тяжело дыша. – Первый слева, а второй... – Он делает паузу, затем интенсивность его голоса возрастает. – Второй...

Он там, ведет за собой середину стада. Сначала я замечаю его рога. Они компактны, но в то же время невероятно сложны – причудливое произведение естественного абстрактного искусства.

Плоская лопата с крошечными остриями, похожими на зазубренные лезвия, рассекает его морду пополам. Рога проходят под углом 45 градусов над мордой и заканчиваются мощными языками пламени. Основные лучи исходят от головы и изгибаются вертикально, как длинные тонкие мазки кисти. Когда они поднимаются, 20-сантиметровые конические задние наконечники простреливают его шею и спину. После нескольких метров пути тонкие главные балки разветвляются в разные стороны, и каждая вилка криво разделяется снова и снова, как длинные демонические пальцы. Фракталы. Тело за рогами округлое и белое на груди и шее, гвоздично-коричневое на туловище.

Его рога слегка отклоняются влево при каждом шаге. Он хромот на заднюю ногу.

– Это твой самец. Тот, который хромот, – говорит Донни. – Он старый. Старый. Это он. Это он.

Молодой самец подходит слишком близко. Старый быстро поворачивает вправо, опускает шею и начинает бодаться с молодым, заставляя хулигана уступить. Когда он двигается, виден толстый шрам на брюхе.

– Ты видишь его?! – шепчет Донни. – Ты видишь его?!

– Вижу, – говорю я. Моя яремная вена пульсирует.

Когда стадо приближается, я прижимаюсь к земле, удерживая свое тело и ствол винтовки на идеально прямой линии, направленной на животных. Нежный мох тундры смягчает мой вес.

Иногда я ловлю оленя в оптический прицел и пытаюсь наводить перекрестие прицела. Самец подпрыгивает и лавирует между другими карибу. Хромота делает каждое его движение преувеличенным и беспорядочным. Как только он показывается, снова начинает бодаться.

– Ты видишь его?!

– Нет, я потерял его в стаде.

Я не отрываю глаз от прицела и сосредоточиваюсь на своем дыхании. Три секунды вдох, пять секунд выдох. Снова и снова, своего рода дзен в искусстве баллистики.

Стадо сейчас всего в ста метрах от нас.

– Если не хочешь стрелять, можешь не стрелять, – говорит Донни. – Но если собираешься, делай это как можно скорее.

Теперь они прошли ближайшую точку. Они идут с подветренной стороны от нас и увеличивают разрыв. Они в 110 метрах, затем в 120 и 130. Мой стрелок полностью исчез из поля зрения. Я осматриваю стадо.

Сейчас они в 150 метрах от нас. Я возвращаюсь к оптическому прицелу и фокусируюсь на группе, где видел его в последний раз. Две самки меняют позиции, создавая разрыв. Я опять вижу его рога.

И вот он здесь. Никаких животных в радиусе полутора метров. Его голова опущена – он ест. Останавливается и поднимает голову, чтобы посмотреть на горизонт. Может быть, он учуял наш запах? Я наполняю легкие воздухом, затем начинаю медленно выпускать весь этот воздух обратно в Арктику, фиксируя перекрестие прицела прямо над его передним плечом.

17

31.12, 23:59:33

Я был трезв около 18 месяцев и думал, что покончил с большими эмоциональными перепадами. Но потом какой-то дурацкий подкаст, который я слушал по дороге на работу, полностью победил меня. Ведущий объяснял концепцию, называемую космическим календарем. Согласно этой концепции, все время – 13,8 миллиарда лет Вселенной – помещено в годовую шкалу. Итак, по космическому календарю Большой взрыв произошел 1 января в 00:00:00. Галактика Млечный Путь образовалась 16 марта. Наша Солнечная система сформировалась 2 сентября, а Земля – 6 сентября, около 4,4 миллиарда лет назад. Первые сложные клетки на Земле возникли 9 ноября. Динозавры появились на Рождество и вымерли 30 декабря. А затем ведущий сказал, что в этом календаре вся записанная история человечества – 12 000 лет и 480 поколений людей – появляется в ночь на 31 декабря примерно в 23:59 и 33 секунды.

Когда я услышал это, я почувствовал себя непостижимо незначительным в великой схеме времени и пространства. Я понял, что скоро умру и что все люди, которые мне небезразличны, тоже скоро умрут. А вскоре после этого нас всех забудут. И я ничего не смогу с этим поделать. Я полностью потерял самообладание.

Но в тот момент мне не хватало высшей реальности. Я не понимал, как мне повезло, что я жив, и какое чудо – родиться в эпоху и в месте, где царят здоровье и процветание. Вместо этого я плакал навзрыд в своем полутонном, с кондиционером и двигателем V8 пикапе, куда проникали голоса из чертового космоса.

Один ученый произвел подсчеты и обнаружил, что шансы человека остаться в живых составляют 1 к 10 в степени 2 685 000. Ученый объяснил, что эти шансы такие же, как если бы группа из 2 миллионов человек бросала кубик с триллионом сторон и каждый бросок выпадал на одно и то же число, например на 550 343 279 007.

Эта цифра также не учитывает мою удачу в том, что я родился в развитой стране и во второй половине XX века. Например, еще столетие назад 30–40 % европейских детей умирали, не дожив до 5 лет. Вот почему в 1900 году средняя продолжительность жизни в мире составляла 31 год. Сейчас средняя продолжительность – 72 года.

Однако, поскольку современная медицина, удобства и комфорт позволяют людям жить дольше, мы стали менее толерантно относиться к смерти, единственной гарантии жизни. Восемь из десяти жителей Запада говорят, что мысли о смерти доставляют им дискомфорт. Только половина людей старше 65 лет задумывались о том, как они хотят умереть.

После того как кто-то умирает, нам рекомендуют «занять себя чем-нибудь», чтобы «отвлечься от этого». Тело умершего человека немедленно прячут и отправляют в похоронное бюро, где его либо кремируют и помещают в новую блестящую урну, либо готовят к тому, чтобы покойный выглядел как можно более молодым и живым перед последней встречей с ним, после которой его опускают в землю идеально ухоженного кладбища.

Игнорирование смерти не всегда было свойственно американцам, считает историк Гэри Ладерман, изучающий тему смерти, доктор философии в Университете Эмори. «В XIX веке и ранее американцы терпимее относились к смерти. Она была частью их повседневной жизни. Делом семейным и общественным. Домотканой и доморощенной. Когда кто-то умирал, все видели труп. Ключевой поворотный момент произошел со смертью и похоронами Авраама Линкольна. Линкольн стал самой публичной фигурой, когда-либо подвергавшейся бальзамированию, и этот процесс описан в газетах, – рассказывал мне Ладерман. – Затем бальзамирование перешло в разряд мейнстрима, а похоронная индустрия начала расти и расширяться. Для некоторых это способ держать смерть на расстоянии, способ не видеть смерть и не смотреть ей в лицо».

Данные события совпали с «подъемом современной индустрии больниц». «Похороны и больницы как бы начали брать на себя процесс умирания, – продолжал Ладерман. – Больной человек попадает в больницу, затем в похоронное бюро, затем в землю – этот процесс не в наших руках. Больницы использовали знания и опыт, чтобы вывести смерть из повседневной жизни людей».

«С развитием медицины мы также начали верить, что наука всегда спасет нас», – сказал Ладерман. Сейчас мы злоупотребляем медикаментами, испытывая больше боли и страданий в конце жизни ради возможности оттянуть момент смерти. Профессор хирургии Гарвардской медицинской школы и стипендиат Фонда Макаргура доктор Атул Гаванде отмечает, что 25 % всех расходов национальной программы медицинского страхования в США Medicare приходится на 5 % пациентов в последний год их жизни. Большая часть этих денег идет на лечение, которое мало помогает в спасении жизни и часто просто причиняет человеку еще больше ненужных страданий.

Мы принимаем странные добавки, верим в невозможные вещи и проходим удивительные процедуры, чтобы попытаться отодвинуть смерть на несколько дней. За свою карьеру я писал о мужчинах, которые во имя продления жизни незаконно приобретали опасные фармацевтические препараты в зарубежных лабораториях, платили тысячи долларов за то, чтобы им перекачивали кровь молодых мужчин, и тратили миллионы на финансирование групп ученых в надежде, что те откроют источник молодости в форме таблеток.

С другой стороны, многие из нас настолько не думают о надвигающейся смерти, что забывают жить честно по отношению к самим себе, – а это является одним из самых распространенных сожалений американцев на смертном одре. Действительно, существует причина, по которой люди, столкнувшиеся с околосмертными переживаниями, часто бросают свою обыденную работу или прекращают токсичные отношения, чтобы осуществить мечты.

Экзистенциальный философ Мартин Хайдеггер сказал: «Если я приму смерть в свою жизнь, признаю ее и встречу с ней лицом к лицу, я освобожу себя от страха смерти и мелочности жизни – и только тогда я буду свободен стать самим собой».

Недавно ученые из Университета Кентукки проверили, сокрыта ли в этих словах какая-то мудрость. Они заставили одну группу людей подумать о болезненном визите к дантисту, а другую – о собственной смерти. Впоследствии те, кто думал о смерти, столкнулись с новообретенной перспективой. Они сообщили, что стали более счастливыми и удовлетворенными в жизни. Ученые пришли к выводу: «Смерть – это психологически угрожающий факт, но, когда люди размышляют о ней, по-видимому, подсознание начинает автоматически искать счастливые мысли».

Страна Бутан (о которой если кто и знает, то, вероятно, только потому, что она часто занимает второе место после Диснейленда в списках «самых счастливых мест на земле») сделала частью своей национальной учебной программы размышления о смерти от одного до трех раз в день. Понимание того, что все мы умрем, вбито в коллективное сознание Бутана. Смерть – это часть повседневной жизни. Прах умерших смешивают с глиной, формируют в небольшие пирамидки тша-тша и размещают в видимых общественных местах – вдоль обочин дорог с интенсивным движением, на подоконниках, а также на площадях и в парках. Искусство Бутана часто сосредоточено вокруг смерти: картины изображают стервятников, обрывающих плоть с трупов, танцы воспроизводят умирание... Похороны – это 21-дневное мероприятие, во время которого мертвое тело «живет» в своем доме, прежде чем его медленно кремируют над благоухающими можжевельновыми ветками на глазах у сотен друзей и родственников.

Смерть не тревожит бутанцев – совсем наоборот. И хоть Бутан занимает 134-е место в списке самых развитых стран мира, обширные исследования, проведенные японскими учеными, показали, что при этом Бутан входит в число 20 самых счастливых стран. Но чего боль-

шинство людей не знает, так это того, как болезненный интерес бутанцев к смерти способствует их ощущению счастья. Я тоже не знал.

И вот, через 48 часов, после четырех перелетов, смены 14 часовых поясов и перемещения на 16 тысяч километров, я сошел со старого «Боинга 737» на взлетно-посадочную полосу на высоте 2235 метров над уровнем моря в бутанском международном аэропорту Паро. Разреженный воздух наполнил мои легкие, когда солнце осветило окружающие предгорья заснеженных Гималаев.

* * *

Сначала я договорился встретиться с Дашо Карма Ура. Идея о том, что размышления о смерти могут иметь какое-то отношение к бутанской радости, была убедительной, но несла в себе и ауру мистицизма.

Я хотел начать с точных цифр, фактов и графиков, имевших свою философскую сторону, – а это именно то, что предлагает Карма Ура. Размышления о смерти не являются основной работой Карма Ура – они становятся побочным продуктом его руководства Centre for Bhutan & GNH (Центром исследований Бутана и валового национального счастья). Это учреждение финансируется правительством и является научно-исследовательским институтом социальных наук в столице Бутана Тхимпху. Дашо – это особый бутанский титул для высокопоставленного государственного чиновника. Скажем, как министр чего-то – например, иностранных дел, обороны или здравоохранения.

Карма Ура, по сути, является министром счастья Бутана. Он в течение двух десятилетий изучал счастье – то, что делает людей счастливыми и что правительство может предпринимать, чтобы способствовать этому. Газета The New York Times недавно назвала его одним из ведущих мировых экспертов по счастью.

Карма Ура проводит обширные исследования счастья по всей стране и дает рекомендации по политике счастья правительству. Неплохая должность. Этот человек – серьезный аналитик. «Наши данные, получаемые от более чем 8000 случайно отобранных бутанцев старше 15 лет с периодичностью в каждые четыре года, неизменно демонстрируют высокие средние показатели удовлетворенности жизнью по стране, – сказал он мне. – В целом это ставит Бутан в первую двадцатку в рейтинге счастья». Одно из недавних исследований, проведенных его командой, показало, что только 8,8 % бутанцев говорят, что они несчастливы, а остальные 91,2 % сообщают, что они «скорее», «определенно» или «абсолютно» счастливы.

В 1972 году король Бутана Джигме Сингье Вангчук заметил, что большинство стран стремятся к созданию высокого валового внутреннего продукта. Но при этом они часто создают перегруженный работой средний и высший классы и несчастный низший класс. Более того, в погоне за ресурсами и деньгами – показателями, определяющими ВВП, – они разрушают окружающую среду.

Король сказал репортеру: «Валовое национальное счастье важнее валового внутреннего продукта». Он поддерживал идею о том, что экономический рост – это не самоцель, а скорее средство достижения более важной цели, каковой является счастье. Так почему бы просто не выяснить, что делает людей счастливыми, и не заняться этим?

Затем правительство Бутана решило улучшить в своей стране параметры, которые, как показывают исследования, способствуют счастью. Это такие параметры, как психологическое благополучие, физическое здоровье, идеальные условия работы, культурное разнообразие и жизнестойкость, сильное сообщество, экологическая устойчивость и адекватный уровень жизни.

Дорджи, мой водитель (закон Бутана требует, чтобы все туристы нанимали как гида, так и водителя), привез меня в дом дашо на склоне холма. Мы сидели у горячей дровяной печи.

Дашо – миниатюрный, в очках и очень эрудированный – был одет в простое темное гхо. Он говорил неторопливым шепотом, который я с трудом слышал сквозь треск тлевших в печке углей.

Дашо был участником программы 1980-х годов, которая отбирала самых способных молодых людей из крайне слаборазвитых стран и отправляла их на получение ученых степеней в Оксфордский университет. Там он изучал экономику и философию. Это объясняет его философское мировоззрение – мировоззрение, которое понимает недостатки цифр и то, как много аспектов человеческого опыта невозможно измерить.

– На Западе вы часто видите стремление все измерять деньгами, – сказал Карма Ура, откинувшись назад и сложив руки на животе. – Однако многое не может и не должно заменяться деньгами и экономическими показателями.

Его жена вошла в комнату с кружками суджи, традиционного бутанского чая с маслом и солью. Я рассказал о том, как, несмотря на огромный ВВП, Соединенные Штаты недавно пережили длительный период, когда ожидаемая продолжительность жизни упала. Дашо глотнул чая, его очки запотели от пара, затем сделал паузу, чтобы подумать.

– Сокращение ожидаемой продолжительности жизни – очень серьезный показатель, который означает, что существует множество существенных факторов, подрывающих благополучие, – сказал Карма Ура. – Я думаю, что внешние условия в Соединенных Штатах могут улучшаться.

Он отметил, что наша экономика сильна и что у нас есть много возможностей и удобств.

– Но внутренних условий в Соединенных Штатах может и не быть. Потому что благополучие на самом деле является побочным продуктом взаимодействия между внешними и внутренними условиями человека. И он может стать очень уязвимым и принимать фатальные решения, если его внутренние условия не будут хорошо поддерживаться.

Работа дашо показывает, что счастье меньше, чем думают многие западные люди, связано с внешними удобствами. И западные ученые согласны с этим. Исследователи из Стэнфорда отмечают: «Экстраординарный вывод, который подтверждался снова и снова, заключается в том, что, если вы исключите 25 % или около того беднейших стран на земле, где единственным вопросом является выживание и поиск средств к существованию, нет никакой связи между валовым национальным доходом, доходом на душу населения – любыми из этих вещей – и уровнем счастья».

Бутан сильно отстает в финансовом плане. Среднестатистический житель Бутана зарабатывает всего 225 долларов в месяц. Международный валютный фонд ставит страну на 161-е место из 185 по валовому внутреннему продукту, измеряющему все, что производит страна. Многие дороги страны не заасфальтированы. Тхимпху – единственная столица в мире, где нет светофоров. По состоянию на 2017 год только менее половины населения страны имело доступ в интернет. Здесь нет «Макдоналдса», «Бургер Кинга» или «Старбакса».

Я спросил дашо, почему большинство бутанцев кажутся такими счастливыми, хотя нация занимает невысокое место в рейтингах развития.

– Вероятно, этому есть много причин, – ответил он. – У нас глубокие общественные связи, но также и глубокие связи с природой.

Примерно 70 % бутанцев живут в сельской местности, в небольших общинах численностью около 200 человек (вспомните «теорию счастья саванны»). Большинство людей владеют землей.

– Этот пейзаж... тот же горный склон... это место рождения человека, его рабочее место, место его роста и место его смерти. Так что в данном контексте люди могут испытывать чувство принадлежности к сообществу и знакомому ландшафту, – рассказывал дашо. – Такая более широкая идея видеть себя привязанным к какому-то месту, вероятно, отсутствует в Америке. Люди там часто переезжают и в основном живут в городах. Они ощущают какую-то более

абстрактную принадлежность, типа как принадлежность к любителям бренда Nike или что-то в этом роде.

Fast Company недавно сообщила, что все больше крупных американских корпораций вкладывают деньги в культивирование чувства «принадлежности к бренду»; это своего рода рекламный переход от «покупай нас» к «будь нами».

Опросы, проведенные داشо, показали, что бутанцы считают психическое и физическое здоровье самым важным источником счастья. Люди с избыточным весом составляют в Бутане всего 6 %.

– Медицинское обслуживание в Бутане не слишком развито, – сказал Карма Ура. – Но людям оно доступно. Каждая процедура оплачивается правительством. И если здешние больницы не смогут провести процедуру достаточно хорошо, то они покроют все расходы на ее проведение за пределами Бутана.

Что подвело داشо к следующему пункту:

– У бутанцев также меньше долгов. У всех у них есть собственные дома. А не у всех американцев есть дома. Возможно, качество бутанских домов не такое хорошее, но их окна выходят на долину и лес. Чувство свободы, которое вы испытываете, не будучи привязанным к долгам, очень важно.

Дашо видит, что влияние мобильных технологий заставляет все больше молодых бутанцев мигрировать в такие города, как Тхимпху и Паро. Но даже эти «города» мы в Америке могли бы счесть милыми горнолыжными поселками: их жители, по сути, живут и работают на природе.

– Мы знаем, что доступ к природе имеет основополагающее значение, – продолжил он. – Природа задействует все пять чувств, и вы должны испытывать подобное ежедневно, чтобы оно повлияло на вас. Это может помочь вам посмотреть на себя с другой стороны. Может быть, вы увидите дикого кабана в лесу, зададитесь вопросом, на что похоже его существование, и поймете, что его жизнь – борьба. А в природе есть как красота, так и смерть. Вы увидите циклы, через которые она проходит, и это напечалит вас, что вы сами проходите через те же циклы.

Мне показалось, что настал подходящий момент, чтобы перейти к причине моей поездки. Я спросил داشо, как, по его мнению, бутанские отношения со смертью влияют на счастье.

– Смерть не может быть просто вопросом больниц, похоронных бюро, страхования и денежных операций, – ответил он. – Человека нужно воспитывать. В Бутане мы знаем, что видеть человека не только живым, но и умирающим – это очень важная педагогика жизни. Смерть здесь – часть культуры и общения.

Трудно точно измерить, как осознание смерти повышает уровень счастья в стране. Однако проводимые опросы действительно измеряют духовность. Дашо отметил, что смерть заложена в основу буддизма, главной веры страны. И бутанская разновидность буддизма, похоже, уделяет больше внимания осознанию смерти, чем разновидности в других странах. Но, добавил داشо, более глубокие богословские уроки смерти он оставит человеку, с которым я встречу следующим.

* * *

Я загрузился в суперкомпактный хэтчбек Дорджи. Дорджи был одет в традиционное бутанское гхо и жевал раджнигандху, представлявшую собой скорлупу ореха арека и лист бетеля с запахом, похожим на аромат курящихся благовоний. Он полчаса вез нас по асфальтированному шоссе, затем увернулся от стаи из пяти бродячих собак, свернув на крутую грунтовую дорогу. Шины автомобиля рикошетили от каменистого покрытия. Мы поднимали пыль, проезжая мимо детей, игравших перед традиционными деревянными домами, мимо ряда буд-

дийских молитвенных колес и группы пожилых женщин, шедших в гору с тюками сена, привязанными к спинам.

Чем выше мы поднимались, тем хуже становилась дорога. Дорджи ездил на внедорожнике, который по сути был смарткаром с задним сиденьем. Нас бросало во все стороны, когда он бешено крутил руль и сильно глушил двигатель, заставляя машину ползти по ухабам. Рама автомобиля издавала глубокий скрежещущий звук, царапая неровную землю. Дорога поднималась и петляла мимо многоярусных рисовых полей и утесов.

После 30 минут езды в стиле *Vaia-500* мы съехали на обочину. «Два часа», – сказал я, подняв два пальца. Дорджи улыбнулся и кивнул. Заглушил двигатель, нажал на аварийный тормоз, опустил стекла и полностью откинулся на спинку сиденья. Прохладный ветер покачивал иголки сосен, когда я начал 10-минутный поход по тропе на склоне утеса. Теперь, когда я узнал статистику, пришло время поговорить с мистиками.

Первым был кхенпо Пхунтшо Таши, один из ведущих буддийских мыслителей Бутана. Он знает о смерти столько, сколько может знать о ней живой человек: свое призвание он нашел в изучении смерти и умирания. Кхенпо является автором 250-страничной книги под названием *The Fine Art of Living and Manifesting a Peaceful Death* («Искусство жить и манифестировать умиротворенную смерть»). В отличие от многих монахов Бутана, кхенпо хорошо знаком с тем, что беспокоит людей на Западе. Прежде чем посвятить себя духовной практике, он жил в Атланте со своей девушкой, которая была переводчицей далай-ламы. Я думаю, что он мог добраться до сути и последствий страха смерти на Западе.

Мои ботинки подняли пыль, когда в поле зрения появилась лачуга кхенпо на утесе. Она была деревянной, с жестяной крышей и находилась в тени Дакарпо – древнего буддийского монастыря, построенного на выступе с видом на долину Шаба. Человек пятнадцать ходили по часовой стрелке вокруг белого, похожего на крепость монастыря. Они пели, осторожно ступая по каменистой местности. Бутанская мифология гласит, что человек очистится от всех своих грехов, обойдя вокруг Дакарпо 108 раз. Каждый круг занимает примерно 25 минут. Прохождение полных 108 оборотов занимает у большинства паломников около четырех дней, что является относительно небольшой платой за полное отпущение грехов.

У дверей хижины меня встретила женщина. Она указала на чугунное ведро, наполненное песком, из которого торчало несколько горящих ароматических палочек. Я выпустил их дым себе в лицо. Затем она взяла золотой чайник с надписью на санскрите и налила мне в руки воды. Я выпил половину, а остальным омыл голову. Очистившись, я снял ботинки и вошел в хижину.

Первая комната была пуста, если не считать полосатого кота, свернувшегося калачиком на подушке для медитации. Под моими шагами скрипнули половицы, когда я вошел в соседнюю комнату, представлявшую собой простую кухню с основными инструментами для приготовления пищи – ножами, мисками и электроплитой. Справа был последний занавешенный дверной проем.

Запах курившихся благовоний ударил мне в нос, когда я откинул тяжелую вышитую оранжевую занавеску из шелка. Свет проникал в комнату через затуманенное окно, освещая дым. За занавеской был небольшой алтарь, на котором размещалась метровая статуя Будды. Вокруг нее стояли буддийские статуи поменьше, фотографии и горящие палочки чампа. Сквозь дым я увидел очертания чьего-то лица. Это был кхенпо.

Одетый в темно-бордовые с золотом одежды, он сидел в медитативной позе лотоса на богато украшенной подушке на небольшой платформе. Кхенпо медленно повернул голову и улыбнулся, когда мы встретились взглядом. Если бы у меня были какие-то предвзятые представления о том, в какую сцену я попаду после путешествия в реальную Шангри-Ла, чтобы проконсультироваться с ведущим монахом в его монастырской лачуге на склоне скалы, эта сцена была бы... ну... именно такой. Глядя на него, я не мог не думать о Билле Мюррее в роли

садовника Карла Спэклера в фильме *Caddyshack* («Гольф-клуб»), когда он описывал далай-ламу: «Развевающиеся одежды... изящный... лысый... поразительный...»

– Добро пожаловать, – сказал кхенпо с сильным акцентом. Я поклонился и сел. – Вы хотите поговорить о смерти?

Я кивнул.

Он хмыкнул. Его грудь медленно поднималась и опускалась в тишине.

– Вы, американцы, обычно невежественны, – сказал он, используя слово, которое в Соединенных Штатах часто воспринимается как оскорбление, но по сути означает всего лишь «недостаточно осведомлены». В Бутане и других буддийских странах «невежество» – это грубый английский перевод слова *Avidyā*, которое на санскрите обозначает непонимание как истинной природы своей реальности, так и истины о своем непостоянстве. – Большинство американцев не знают, чем обладают, и поэтому многие из вас несчастны и гонятся за неправильными вещами.

– Что вы называете неправильными вещами? – спросил я, подыскивая позу и тон, соответствующие разговору с религиозным авторитетом.

– Вы ведете себя так, как будто прожить жизнь – это заполнить чек-лист. «Мне нужно найти хорошую жену или мужа, затем купить хорошую машину, затем хороший дом, затем получить повышение, затем еще лучшую машину и лучший дом, затем сделать себе имя, а затем...» – И он перечислил еще несколько достижений, из которых состоит «американская мечта». – Но этот план никогда не осуществится идеально. И даже если это произойдет, то что тогда? Вам все равно будет мало, вы добавите новые пункты в список. Такова природа желания – получить одну вещь и сразу же захотеть следующую. И этот цикл достижений и приобретений не обязательно принесет счастье: если у вас есть 10 пар обуви, вы захотите 11-ю.

Он не ошибается. За последние сто лет у людей в Соединенных Штатах увеличилось количество вещей. Например, у среднестатистической американской женщины в 1930-х годах в шкафу было 36 предметов одежды. Было обнаружено, что у людей, обратившихся сегодня в так называемую «службу расхламления», их 120 и основная часть из них практически неносенная. По мнению ученых из Калифорнийского университета в Риверсайде, материальные блага также подвержены явлению «ползучести». Они вызывают у нас прилив радости. Но только до тех пор, пока они у нас не появятся, а потом мы сразу же теряем интерес, и наш разум занимает следующее материальное желание.

Исследователи из Государственного университета Сан-Франциско обнаружили, что титулы, богатство и собственность в конечном счете улучшают наше благополучие только в той мере, в какой они удовлетворяют наши основные потребности. Скажем, наличие достаточного количества денег, чтобы купить безопасный дом, хорошую еду и работающую машину, может увеличить наше счастье. Но в долгосрочной перспективе нет большой разницы в благополучии, которое человек получает, например, от жизни в скромном доме по сравнению с огромным особняком или от поездок на работу в базовой модели *Mazda* по сравнению с *Maserati*. Исследователи, по сути, обнаружили парадокс: чрезмерный материализм приводит к отсутствию счастья.

Возможно, именно поэтому минимализм и «магия избавления от вещей, меняющая жизнь» сейчас так популярны в Америке. Теоретически все это кажется хорошей идеей. Но некоторые ученые утверждают, что американские попытки «дематериализоваться» – это просто еще одна форма материализма. Как выразилась антрополог из Университета Айовы Мина Ханделвал, сейчас мы «упрощаемся» не потому, что «отдаемся какой-то высшей реальности», как кхенпо, а скорее потому, что минимализм хорошо смотрится в «Инстаграме».

Затем кхенпо указал, что, слепо следуя этому чек-листу, мы часто вынуждены совершать поступки, которые уводят нас от высшей реальности и счастья. Он повторил мнение, разделяемое многими лидерами традиции буддизма Ваджраяны. Согьял Ринпоче в своей работе

1992 года «Тибетская книга жизни и смерти» называет этот феномен «западной ленью». «Лень» состоит в том, чтобы «забывать жизнь навязчивой деятельностью и совсем не оставлять времени на противостояние реальным проблемам... Если мы посмотрим на нашу жизнь, мы ясно увидим, как много неважных задач, так называемых “обязанностей”, накапливается, только чтобы заполнить ее... Если мы будем продолжать в том же духе, одержимо пытаясь улучшить наши условия, это может стать самоцелью и бессмысленным отвлечением внимания».

Среднестатистический американец работает 47 часов в неделю. Наши предприниматели и «гуру производительности» проповедуют, что менталитет «трудолюбия» под девизом «закрой рот и работай усерднее» – это секрет удовлетворенности. Занятость американцев радикально возросла с 1960-х годов, и ученые из Колумбийской школы бизнеса в серии исследований показали, что мы все чаще рассматриваем занятость как способ заработать статус. Такой менталитет может быть современной заменой для заполнения пустоты, оставшейся после того, как мы перестали заниматься физическим трудом. Илон Маск, например, хвастается тем, что работает 120 часов в неделю, а Крис Куомо назвал себя воином за то, что трудился, несмотря на коронавирус.

Это нарушение баланса между работой и личной жизнью, или наша проблема с интеграцией работы в жизнь, а не наоборот, объясняет, почему другие исследования показали, что Америка на самом деле менее счастлива, чем это было десятилетия назад.

– Так что этот чек-лист не сделает вас по-настоящему счастливым. Что потом? – спросил кхенпо. Он замолчал и оставил вопрос открытым, чтобы я мог поразмыслить.

– Я не знаю. Я невежественный американец, – сказал я и улыбнулся.

– Потом вы сможете быть счастливее! – отреагировал он со смешком. – Если вы поймете этот цикл и природу ума и поставите во главу угла осознанность, тогда все будет в порядке. Даже если вы не станете богатым, вы будете жить осознанно. Даже если вы не найдете идеальную жену, вы будете осознанным.

Ах да. «Осознанность». Это крикливое, что-то-возьми-это-вообще-означающее слово, которое сегодня так популярно в Америке, на самом деле было частью восточных традиций еще до Рождества Христова. По словам Джона Кабата Зинна, профессора Медицинской школы Массачусетского университета и пионера осознанности в западном мире, в первом приближении этому можно дать такое определение: целенаправленное внимание к тому, что происходит в настоящий момент, без осуждения. Другими словами, это осознание того, что происходит «наверху».

Будучи примерно таким же просветленным, как половицы, на которых я сидел в хижине кхенпо, я имел проблемы с осознанностью. Когда я был трезвым, я медитировал каждый день. Обычно большую часть времени я сбиваюсь, но практика, как правило, уменьшает ураган в моем разуме с 5-балльного до 4-балльного. Это дает мне моменты, когда я могу увидеть ментальный механизм таким, каким он есть на самом деле. Что ощущается как прогресс.

Но кхенпо сделал осознанность похожей на то, чтобы вставить палку в колеса чек-листа и развить состояние «я в порядке». Другими словами, независимо от того, богат я или беден, знаменит или нет, я должен избегать попадания в ловушку нарративов, которые выплевывает мой разум, и просто вливаться в ход событий. Это поможет мне выйти за рамки чек-листа и быть в полном порядке.

Я подумал, что в каком-то смысле именно такое мышление помогает мне оставаться трезвым. Каждый раз, когда со мной случалось что-то плохое, я просто напоминал себе, что все было бы намного хуже, если бы я по-прежнему находился под мухой.

В комнату вошла женщина, которая провела меня через ритуал очищения. Она поставила тарелку с огурцами и дольками мандарина на пол между кхенпо и мной.

– Все органическое! – сказал он и взял ломтик огурца, который захрустел у него на зубах.

– Хорошо, но как вы заставите такого западного человека, как я, который был приучен к выполнению пунктов чек-листа, жить более осознанно? – спросил я.

– Что ж, у нас, бутанцев, тоже есть невежество, гнев и привязанность. У нас те же проблемы, что и у вас с чек-листом. Но, я думаю, в меньшей степени, благодаря тому, что мы применяем осознанность к телу. Мы помним, что прямо сейчас все умирают, – сказал кхенпо. – Все умрут. Никто не особенный. Вы знаете это? Не думать о смерти и не готовиться к ней... это корень невежества.

Представьте, что вы идете по тропе, объяснил он, и в 500 метрах обрыв. Загвоздка в том, что обрыв – это смерть, мы все сойдем в него. И, по сути, мы идем к нему в этот самый момент.

– Будда умер. Иисус умер. Вы умрете. Я умру. Я бы хотел умереть на этой кровати, – сказал кхенпо, указывая на двойной матрас на полу.

– Неужели вы не хотите знать, что там обрыв? – спросил он. – Потому что только тогда мы сможем изменить наш курс. Мы можем выбрать более живописный маршрут, заметить красоту тропы до того, как она закончится, сказать то, что мы действительно хотим сказать людям, с которыми идем по ней. Когда вы начинаете понимать, что приближается смерть, что обрыв близко, вы смотрите на вещи по-другому. Вы меняете свой ментальный курс – естественно, становитесь более сострадательными и внимательными. Но американцы и слышать не хотят об обрыве. Они не думают о смерти. После похорон они хотят отвлечься от мыслей о смерти и просто съесть торт. Бутанцы же хотят знать об обрыве, и они будут рады поговорить о смерти и испортить таким образом момент поедания торта. Итак, помните, – продолжал кхенпо, по-прежнему поддерживая идеальную вертикальную позу лотоса, в то время как я почти падал и не чувствовал своих ног, – мы все умираем прямо сейчас. Чтобы развить это осознание смерти, вы должны думать о митакпе.

– О митакпе? – переспросил я.

– Да, о митакпе, – повторил он.

Прежде чем я смог расспросить кхенпо о том, что такое митакпа и чем она примечательна, мое время истекло, и я вернулся в хэтчбек Дорджи. Мы были похожи на надувные мячи на сиденьях, когда гравитация агрессивно подбрасывала машину на всех камнях и мотала на колесах. Я спросил:

– Дорджи, что такое митакпа? – Он посмотрел на меня и покачал головой. – Ми-так-па, – повторил я по слогам.

– Ох, митакпа, – сказал Дорджи, произнося это слово не так, как невежественный американец. – «Такпа» значит «постоянное», а «ми» значит «нет». Митакпа – «нет постоянного».

Я начал просить его объяснить подробнее, но меня прервала бутанская пробка. Стадо из семи быков и коров неторопливо двигалось по однополосной дороге. Дорджи нажал на тормоз, чтобы замедлить движение. Полутонные животные лениво расступились в стороны: их колокольчики звенели, когда они скользили по всей длине хэтчбека.

Дорджи высадил меня у отеля. Я планировал сделать кое-какую работу перед обедом. Чек-лист. Но мой разговор с кхенпо был очень важен для меня, поэтому вместо этого я решил прогуляться по Тхимпху. Проходя мимо рядов магазинов, я думал о смерти и о своих собственных отношениях с чек-листом.

Я часто сталкивался с этим феноменом «ползучести». Например, когда повышение, которое, как я думал, сделает меня намного более счастливым, дало мне лишь мимолетный прилив радости. Или когда я думал, что покупка может изменить отношение людей ко мне и, следовательно, повысить градус моего счастья. Но в погоне за трезвостью я понял, что есть примерно пять существ, которым я дорог. Два из них – собаки. И для всех я важен по причинам, которые не имеют ничего общего с тратой денег.

Публичный интеллектуал, философ и нейробиолог Сэм Харрис пишет, что феномен чек-листа в конечном счете обусловлен нашим стремлением «наконец расслабиться и наслаждаться

настоящим». Но мы, как правило, не понимаем основной цели этого поиска. И поэтому следуем чек-листу как самоцели, что является «ложной надеждой», пишет он.

Серьезные изменения в восприятии счастья, которые я пережил, не были вызваны чем-то таким, что мне навязало общество: деньгами, степенями, званиями, должностями и прочим. Они произошли из-за изменений в моем психическом состоянии. Например, после того как я протрезвел, я смог лучше поступать по отношению к другим. Или когда я осознал, что моя драгоценная личность не так уж чертовски важна, то установил отношения с силой, большей, чем я сам, и понял, что эта сила, как выразился поэт из Западного Техаса Терри Аллен, «не где-то в воздухе – она прямо здесь, внутри, с тобой». Я убедился, что счастье – действительно прямо здесь, внутри меня. Я думаю, это форма осознанности.

Лохматая белая собака заметила меня и прыгнула мне на ногу. Должно быть, она хотела есть. Я зашел в хлебную лавку и купил гору сел-роти – бутанских пончиков.

– Собаки ничьи, – сказал мне Дорджи. – Мы все заботимся о них.

Остаток ночи я ходил по Тхимпху и кормил бездомных животных.

* * *

Дорджи вернулся в 9 утра и отвез меня в центр Тхимпху, проехав через единственный «светофор», который представлял собой полицейского, искусно регулировавшего движение посреди кольцевой развязки. Мы припарковались вдоль улицы, под трехэтажным многоквартирным домом.

Я здесь, чтобы встретиться с ламой Дамчо Гьелтшеном. Он не размышляет о смерти как-то абстрактно – он сталкивается с ней каждый день. Дамчо Гьелтшен – главный лама в Национальной больнице Джигме Дорджи Вангчук, самой крупной больницы Бутана. Там он дает советы умирающим. После того как кхенпо разъяснил мне проблему и намекнул на какое-то решение, лама, как я полагал, мог бы углубить ответ.

Джигме Тинли ждал меня, когда я вышел из машины. Он в некотором роде помогает داشо Карма Ура. Дашо подумал, что с моей стороны было бы разумно встретиться с ламой, и послал Джигме, чтобы тот помог мне преодолеть языковой барьер. Джигме был одет в полный костюм гхо. Широкое точеное лицо и крепкое телосложение. Если бы не его ботанские очки в проволочной оправе, он бы казался более подходящим для работы на ферме или для соревнований по борьбе, чем для интеллектуальной работы за столом.

Мы с Джигме поднялись по бетонным ступенькам снаружи жилого дома на второй этаж. На коврик свернулась калачиком грязная собака. Джигме постучал, и нас провели в гостиную, где горстка женщин весело болтала на своем языке. Вдоль входа выстроились ботинки, их задники были сплющены, как у самодельных сабо. Бутанцы усовершенствовали искусство снятия обуви, что является обязательным условием для входа в дома и места отправления культа. Я был в кожаных рабочих ботинках со сложно завязанными шнурками. Все смотрели и хихикали, когда я наклонился, с трудом расшнуровал и стянул свои ботинки.

– Неподходящая обувь для Бутана, – улыбнулся Джигме.

Мы направились в соседнюю комнату. Лама сидел на платформе, покрытой шелковыми подушками для медитации, но спрыгнул с нее, когда мы вошли. Мы пожали руки, много раз улыбнулись и покивали друг другу. Лама был лысым, невысоким и рыхлым, в очках в тонкой оправе. Его ослепительная белозубая улыбка выделялась на фоне ярко-оранжевой мантии. Он откинулся на спинку платформы в позе лотоса, а мы с Джигме сели на пол. Джигме объяснил, о чем я хотел бы поговорить. Смерть, умирание и бутанская система смерти.

– Ну, сначала я хотел бы поблагодарить вас за то, что вы пришли и напомнили мне о смерти, потому что это важно для ума, – сказал лама. Его слова, естественно, заставили меня спросить почему. – Когда люди попадают в мою больницу, есть вероятность, что они умрут.

Но есть также большая вероятность, что они не умрут. Моя работа – помогать им готовиться к смерти. Я обнаружил, что люди, которые не думали о смерти, сожалеют на смертном одре, что не использовали необходимый инструмент, который мог бы заставить их жить более полной жизнью.

Американское исследование, проведенное в различных больницах, таких как Йельский онкологический центр, Институт рака Дана-Фарбер и Массачусетская больница общего профиля, подтверждает эту идею. Было обнаружено, что умиравшие пациенты, которые открыто говорили о своей смерти, имели лучшее качество жизни в течение недель и месяцев, предшествовавших их кончине, по мнению членов их семей и практикующих медсестер.

– Разум поражен множеством заблуждений. Но они сводятся к трем, – продолжил лама. – Это жадность, гнев и невежество. Если не заботиться о своем разуме, эти три вещи возобладают. Умиравшие люди, которых я консультирую... они внезапно перестают заботиться о том, чтобы стать знаменитыми, или о машине, или о часах, или о том, чтобы больше работать. Им наплевать на то, что когда-то их злило.

Другими словами, когда человек понимает, что смерть неминуема, чек-лист и повседневная чушь становятся неуместными, и его разум начинает сосредоточиваться на том, что делает человека счастливым. Исследование, проведенное в Австралии, показало, что главные сожаления умирающих включают в себя то, что они не наслаждались настоящим моментом, слишком много работали и жили той жизнью, которой, как им казалось, они должны были жить, а не той, которой действительно хотели.

– В то время как те, кто думал о своей смерти и готовился к ней, – сказал лама, – не имели таких сожалений. Потому что они часто не так сильно впадали в эти заблуждения. Они жили настоящим моментом. Может быть, они многого достигли, а может быть, и нет. Но, вопреки всему, это не так сильно повлияло на их счастье...

Он подробно остановился на данном явлении, объяснив, что у умирающих часто происходит своего рода космический психологический сдвиг, приближающий их к вещам, которые, в конце концов, только и имеют значение. Живой человек, думающий о смерти, поначалу, конечно, столкнется с психологическим дискомфортом, но потом выйдет на другую сторону, украв немного этой магии конца жизни.

– Что такое митакпа? – спросил я. – Кто-то сказал мне, что это переводится как «нет постоянного».

– Близо. Митакпа – это «непостоянство», – ответил лама. Он поднял палец, как профессор, подчеркивающий какую-то точку зрения. Непостоянство, непостоянство, непостоянство... По его словам, оно является краеугольным камнем буддийских учений. Это идея о том, что все непостоянно. Ничто не длится вечно, и, следовательно, ни за что нельзя ухватиться¹¹. Пытаясь держаться за то, что изменчиво, как и сама наша жизнь, мы в конечном итоге страдаем. Последние слова Будды были о непостоянстве, были напоминанием о том, что все вещи умирают. – Все меняется. Все, что рождается, подвержено разложению... – продолжил лама. – Все индивидуальное проходит.

По мере того как космический календарь будет продолжаться, умрет даже наша планета. Ученые выдвинули несколько теорий о том, что Земля может быть уничтожена в течение следующего миллиарда или около того лет: астероиды, Солнце становится все горячее и так далее. Сама Вселенная может погибнуть. Теория Большого разрыва предполагает, что особая сила, называемая темной энергией, в конечном итоге уничтожит все атомы Вселенной от 10-й до 80-й степени в захватывающем, всеобъемлющем межгалактическом самосожжении.

– Важно сохранить драгоценное понимание митакпы в своем сознании. Это значительно поспособствует ощущению счастья, – сказал лама.

¹¹ Буддисты, на самом деле, осознавали смерть за сотни лет до стоиков.

Он повторил утверждение кхенпо, объяснив, что игнорирование митакпы часто заставляет человека верить, что «все будет лучше, когда я сделаю х». Ложное чувство постоянства может заставить человека отложить то, что он действительно хочет сделать, и заставить его думать: «Я займусь этим на пенсии».

– Но когда вы понимаете, что нет ничего постоянного, вы не можете не следовать лучшим, более счастливым путем, – сказал он. – Это успокаивает ваш разум. Вы не склонны чрезмерно возбуждаться, злиться или критиковать. С помощью данного принципа люди взаимодействуют с другими, и это улучшает их отношения. Они становятся более благодарными и бескорыстными. Потому что они понимают: все их материальные блага и статус в конце концов не будут иметь значения.

И не только в Бутане. Исследование, проведенное журналом *Psychological Science* («Психологическая наука»), показало, что люди, которые думали о собственной смерти, с большей вероятностью проявляли заботу об окружающих. Они жертвовали свое время и деньги и становились донорами крови.

Это действует даже на самых жестоких людей. Другое исследование показало, что, когда американским и иранским религиозным фундаменталистам предлагали думать о смерти, они становились более миролюбивыми и сострадательными по отношению к оппозиционным группам.

Коллектив исследователей из Университета Восточного Вашингтона установил: размышления о смерти усиливают благодарность. Ученые писали, что, когда люди думают о смерти, они «склонны признавать то, чего могло бы и не быть» и становятся более благодарными за жизнь, которой живут. Полное осознание собственной смертности может быть важным аспектом скромного и благодарного человека. Признав смерть реальностью, с которой все должны столкнуться, мы сможем понять, что «жизнь – это не только удовольствие, но и своего рода эксцентричная привилегия», как выразился писатель рубежа веков Г. К. Честертон. Было доказано – благодарность уменьшает беспокойство и даже такие недуги, как болезни сердца.

– Как часто я должен думать о митакпе? – спросил я.

– О митакпе нужно думать три раза в день. Один раз утром, один раз днем и один раз вечером. Вам, должно быть, любопытно узнать о своей смерти. Вы должны понимать, что вы не знаете, как или где умрете, а знаете только то, что умрете. И что смерть может наступить в любой момент, – ответил лама. – Древние монахи напоминали себе об этом каждый раз, когда покидали свою пещеру для медитации. Я тоже напоминаю себе об этом каждый раз, когда выхожу из своей парадной двери.

Мы еще полчаса говорили о смерти и его работе в больнице. Затем мне пришло время уходить.

– Помните, – сказал лама, когда мы прощались, – смерть может прийти в любое время. В любое время.

18

20 минут 11 секунд

Я нажимаю на спусковой крючок винтовки – это действие отправляет ударник в капсулю патрона, воспламеняя порох и создавая сильный выброс энергии, который толкает пулю на 56 сантиметров вниз по стволу со скоростью 2852 километра в час.

Стадо коллективно вздрагивает, когда давление из пистолета ослабевает, прерывая арктическую тишину. Все карибу замирают и смотрят в разные стороны. Старый самец не реагирует.

– Ты попал в него?!

– Я не знаю, – говорю. – Не знаю.

Я с силой оттягиваю затвор, выбрасывая стреляную гильзу.

– Я думаю, ты попал. Стреляй снова. Стреляй еще раз, – говорит Донни.

Как только первая пуля попадает в цель, охотник идет ва-банк. Нет смысла ждать, чтобы увидеть, был ли выстрел смертельным. Просто посылай больше пуль. Потому что каждая секунда – это еще один отрезок времени, когда животное страдает.

Я решительно задвигаю засов обратно в нужное положение, отправляя еще один патрон в патронник. Затем снова навожу перекрестие прицела в поисках переднего плеча самца. Я фиксируюсь на цели, выдыхаю и нажимаю на спусковой крючок, перезапуская баллистический процесс. За выстрелом винтовки сразу же следует резкий хлопок. Я отрываю взгляд от прицела.

Второй выстрел заставляет все стадо, кроме одного, бежать на возвышенность. Животные ведут себя точно так же, как люди, оказавшиеся в подобной опасной ситуации. Первый выстрел вызывает недоуменные, нервные взгляды. Второй заставляет бежать.

Старый самец остается. Затем он исчезает из виду. Я подношу оптический прицел к глазу, но не вижу его. «Боже, что я наделал?» – думаю я, когда встаю и иду к нему.

Я вижу, как одна из его ног судорожно дергается. Я начинаю бежать с винтовкой в руке.

– Эй, эй, – говорит Донни, следуя за мной. – Спокойно. Он мертв. Это естественное движение.

Подобное явление характерно и для недавно умерших людей: оно вызвано тем, что нервная система выбрасывает накопленную энергию.

Его рога и гвоздично-коричнево-белое тело уже видны мне как на ладони. Он лежит на боку на мшистой зеленой тундре, будто спящая лошадь. Я останавливаюсь примерно в трех метрах от него.

– Мы с Уильямом вернемся и заберем наше снаряжение, – говорит Донни.

Кровь капает с шеи карибу по капле в секунду. Она оставляет тонкую красную струйку в его тяжелой белой гриве, которая трепещет на прохладном арктическом ветру. Я бы подумал, что он спит, если бы не эта крошечная улика.

Его крупное тело хранит истории. Большой шрам на задней ноге. Копыта, изношенные сотнями тысяч километров скитаний по этому ландшафту. Зубы превратились в плоские тарелки от множества дней поедания растений. Его рога колышутся, машут, гребут, крутятся и пронзают его голову. Какие бои они видели? Его шерсть густая и плотная. Какие бури она выдержала?

Я сажусь рядом, кладу руку ему на голову и смотрю на тундру. Земля обрывается, поднимается к Форту, затем спускается на 150 с лишним километров в широкие сланцевые каньоны и поросшие соснами открытые долины – вниз, к Чукотскому морю. Его стадо сейчас пасется на холме, с которого пришло.

Во мне поднимаются противоречивые эмоции печали и восторга. Мое тело отяжелело, но в то же время пульсирует энергией. Это чувство сильной близости и благодарности к этому животному и месту, откуда оно пришло. Почти как любовь.

Джим Посевиц, биолог, специалист по этике и охотник, написал в книге *Beyond Fair Chase: The Ethic and Tradition of Hunting* («За пределами честной охоты: этика и традиции охоты»): «Охота – это один из последних способов реализовать наше страстное желание принадлежать земле, быть частью мира природы, участвовать в экологической драме и лелеять в себе тлеющий уголек дикой природы». Я понимаю это чувство, но оно также сопровождается тяжелым и обременительным эмоциональным соучастием. Я здесь больше не турист. Я часть этого.

Стремление к целостному единению с природой – разумом, телом и духом – посредством охоты, скорее всего, и есть причина того, что охота в диких местах за последнее десятилетие стала более массовым явлением. Об этом заявил Лэнд Тауни, президент Backcountry Hunters and Anglers – природоохранной организации, которая борется за сохранение общественного доступа к диким американским землям. Количество членов организации выросло с 1000 в 2014 году до более чем 40 000 по состоянию на начало 2020 года. Я встречался с Тауни в Лас-Вегасе, прежде чем отправиться в Арктику. Он сказал мне: «Идея в том, чтобы самому добывать мясо. Усердно трудясь для этого и зная, откуда оно берется. Охота, несомненно, научит тебя и заставит быть благодарным за любое мясо».

Пронзительный крик выбрасывает меня в настоящее. Ворон кружит над головой, ожидая своего обеда из внутренностей карибу.

Донни и Уильям вернулись.

– Отличный экземпляр, – говорит Донни. – Супер. Просто супер.

Уильям опускается на колени за шеей карибу и проводит руками по рогам.

– Эти пятнышки на спине просто потрясающие, – говорит он. – Давно таких не видел. Совершенно уникальный.

– Этот самец не набрал бы много очков в книгах рекордов оленьих рогов, но он очень красивый, – говорит Донни. – И у него долгая история в дикой природе.

Мы стоим вместе и тихо восхищаемся им.

– Давайте приступим к работе, – говорит Уильям. Он достает из рюкзака нож, вынимает его из ножен и затачивает на тальковом камне, хранящемся в футляре для ножа. Донни достает свой собственный нож и проводит пальцем по его лезвию.

Мы становимся на колени вокруг карибу и совместными усилиями переворачиваем его на спину. Я удерживаю животное на месте, пока Уильям проводит лезвием по его средней линии, от таза к челюсти. Он случайно прокалывает живот, оставляя порез в четверть дюйма, откуда с шипением выходит воздух. Нож продолжает свое неуклонное скольжение, достигая грудины, шеи, затем челюсти.

Донни тем временем сделал круг вокруг лодыжки левой передней ноги карибу, перерезав сухожилие, ведущее к копыту. Он откручивает копыто, затем продолжает длинный надрез на внутренней стороне ноги и сдирает кожу. Затем повторяет процесс на задней ноге.

Мы укладываем животное на левый бок и снимаем половину шкуры, расстилая ее на земле, как ковер. Я удерживаю тушу, пока Уильям вскрывает грудную полость мертвого карибу, обнажая внутренности. Печень, почки, кишечник, желудок.

– Мы оставляем это открытым, чтобы росахам, воронам и другим животным было легче добраться, – говорит Донни.

Уильям протягивает одну руку к грудной клетке, а другой вспарывает ее ножом и достает сердце. Оно выглядит точь-в-точь как человеческое, только больше. Донни и Уильям осматривают его.

– Твой первый выстрел был в шею, в сонную артерию. Но второй, – говорит Донни, поднимая сердце, как Гамлет, и указывая на его нижнюю часть, – разорвал оба желудочка. Это убило его мгновенно. Мы съедем сердце позже.

– Оно очень вкусное, – добавляет Уильям.

Пар поднимается от обнаженных мышц животного; они гладкие, темно-красные и совершенно без жира. Я тяну переднюю ногу оленя вверх. Это дает Донни пространство для разрезания соединительной ткани плеча. Сустав щелкает, и 15-килограммовая передняя четверть свободно раскачивается. Я кладу ее рядом с сердцем на расстеленный нами брезент.

– Вот, возьми и это, – говорит Уильям. Он дает мне похожий на трубку длинный кусок красного мяса, который проходит по всей спине животных: у оленевых он называется спинно-поясничным отрубом, у коров – рибаем.

Мы с Донни принимаемся за заднюю ногу. Я не был уверен, что процесс разделки не заставит меня поежиться. Но я наказан, на сердце у меня все еще тяжело. Однако по мере того, как мы разделяем карибу, я начинаю видеть дарителя мяса и, следовательно, жизни. Это осознание привело меня к чему-то вроде прозрения. Я взаимодействую с мертвыми животными, поедая мясо почти каждый день, и я ни разу не проронил слезинки и вообще не испытывал особых эмоций, когда использовал их плоть для своих собственных нужд. Поэтому я задаюсь вопросом: почему я не чувствую того же самого по отношению ко всему остальному мясу, которое ем?

Чарльз Лист, доктор философии, профессор философии в Государственном университете Нью-Йорка в Платтсбурге, так выразился о нашей эволюции от охотника: «Наши предки охотились, потому что это было абсолютно необходимо. Современная охота – реконструкция прошлого, но она связана с чем-то глубоко внутри нас, потому что человек эволюционировал в условиях климата и культуры охоты и собирательства. Из-за этого охота может изменить нас и повлиять так, как мы того не ожидали».

Я поднимаю ногу карибу высоко, чтобы Донни мог снова провести лезвием по соединительной ткани. Задняя часть – филей, спинка, кострец – отделяется, и я кладу ее на брезент. Уильям проводит ножом от верхней части шеи карибу до горла, затем отрезает кусок чуть более жирного мяса. Он протягивает его мне, чтобы я положил на брезент.

– Из-за жира шея отлично подходит для бургеров, – говорит он.

Большой кусок мяса приходит ко мне от Донни.

– Это вырезка, – объясняет он. – Многие люди о ней не знают, но это одна из лучших мясных частей у карибу.

Разделав левую сторону, мы осторожно переворачиваем остатки туши на правый бок и продолжаем работу. Донни делает паузу.

– С тобой все нормально? – спрашивает он.

Я говорю ему, что не совсем уверен.

– Каждый раз это тяжело, – говорит он. – Если когда-нибудь станет легко, я прекращу охотиться.

Генри Дэвид Торо рассматривал охоту и связанные с ней эмоции как необходимое человеку образование. В *Walden; or, Life in the Woods* («Уолден, или Жизнь в лесу») он писал: «Рыбаки, охотники, дровосеки и другие люди, проводящие свою жизнь в полях и лесах, в определенном смысле сами являющиеся частью Природы, часто находятся в более благоприятном настроении для наблюдения за ней в перерывах между своими занятиями, чем даже философы или поэты, которые подходят к Природе с какими-то ожиданиями».

Тем не менее Торо также осознавал огромную ответственность, связанную с охотой. Опять же в вышеупомянутой книге он написал, что охотиться следует «всерьез». Он не дал определения понятию «всерьез». Но Эдвард Эбби позже истолковал это как «в духе уважения, почтения, благодарности».

Пока мы работаем, Донни рассказывает мне, как он часто напоминает себе: карибу в старости не отправляются мирно умирать на ложе из мягкого мха в окружении семьи. Во-первых, карибу не живут семьями – они входят в стада и выходят из них, и, согласно исследованию, опубликованному в журнале *Current Biology* («Современная биология»), карибу вряд ли испытывают горе. Во-вторых, их смерть обычно бывает насильственной.

– У карибу есть несколько способов умереть, – говорит Донни, проводя лезвием по правой передней лодыжке. – Первый – от хищников. Медведь гризли или стая волков увидели бы его с такой хромотой и постарались бы этим воспользоваться. Его бы съели заживо за 20 минут или около того. Еще есть голодная смерть. Когда карибу стареют, как этот парень, они не могут накапливать жир. Поскольку все завалено снегом, им становится труднее найти достаточно качественную еду. Или их зубы слишком изнашиваются, чтобы жевать. Среди карибу каждый сам за себя, и раненому или голодному самцу ничем не поможешь.

Донни перемещается к задней ноге, когда я кладу переднюю четверть на брезент.

– Они также могут утонуть или замерзнуть до смерти. Каждый год во время миграции карибу пересекают огромную речную систему, заполненную льдом. Это особенно опасно для самых юных, старых и раненых животных. И наконец, конкуренция. Самцы часто дерутся друг с другом. Иногда до смерти, – говорит он. – Держи ногу, она вот-вот оторвется.

Он делает еще один надрез, и последняя конечность освобождается.

– Ты видел, как твой самец бодался с тем, другим, когда они спускались с холма? Он пытался сохранить доминирование. Но в конце концов более молодой и сильный самец захотел отнять это у него. Они часто получают либо глубокие раны и истекают кровью, либо такие травмы, что медленно умирают.

Мы делаем паузу и наблюдаем, как Уильям работает с остальной частью шеи и головы.

– Итак, с учетом всего сказанного, – продолжает Донни, – я лично предпочел бы получить пулю в сердце и умереть через пару секунд. Возможно, это антропоморфизм, но очевидно, что смерть от пули более быстрая и менее мучительная по сравнению с другими вариантами. Фильмы Диснея заставили людей поверить, что природа – идиллическое место. Но это не так. Природа может быть жестокой.

Философы называют такое неверное, но распространенное мышление ошибкой «апелляции к природе». Это убеждение, аргумент или риторическая тактика, которая предполагает, что все «природное» является хорошим, гармоничным и морально правильным.

Президент Тедди Рузвельт выразился так: «Смерть от насилия, смерть от холода, смерть от голода – таков нормальный конец величественных и прекрасных созданий дикой природы. Сентименталисты, которые болтают о мирной жизни природы, не осознают ее абсолютной беспощадности; жизнь трудна и жестока для всех низших существ, а также для человека в том, что сентименталисты называют “естественным состоянием”». В этом состоянии люди жили всегда, кроме самого последнего времени.

Через два часа все, что осталось от карибу, – это мясо на брезенте, голова с рогами, покрытый жиром и плотью позвоночник и кишки.

* * *

Через несколько дней после встречи с ламой в Бутане я лицом к лицу столкнулся и с его учением. Я провел утро, преодолевая восемь крутых километров пешком до Паро Такцанга, или Тигриного гнезда, – священного буддийского монастыря XV века, построенного в традиционном бутанском стиле дзонг. Монастырь расположен на высоте 3121 метра над уровнем моря и цепляется за скалу, как рептилия за вертикальную стену. Это место, где в VIII веке Падмасамбхава, человек, считающийся вторым Буддой, медитировал в пещере, полной тигров, в течение трех лет, трех месяцев, трех недель, трех дней и трех часов.

Я пришел посмотреть на знаменитые произведения искусства монастыря, большая часть которых изображает смерть. Здесь хранятся различные изображения и статуи – например, Махакалы, бога-покровителя, чья корона украшена черепами, а пояс – отрубленными головами. Его санскритское имя переводится как «вне времени» или, проще говоря, «смерть».

Когда я вышел из монастыря и снова надел обувь, ко мне поспешно подошел Дорджи. «Кому-то плохо», – сказал он на своем ломаном английском. Он указал вверх по тропе, на крутые ступени, вырубленные в скале, которые вели к небольшой хижине для медитации рядом с водопадом. На верхней площадке лестницы столпилась группа людей. Все они были одеты либо в традиционные бутанские гхо, либо в монашеские одежды. Дорджи подбежал к ним, туда же последовал и я. Быстро поднимаясь по узкой лестнице, я увидел ноги, свисавшие с края ступеней.

Монах – бритая голова, тонкие очки, темно-бордовые одежды – лежал без сознания. Я вспомнил базовую экстренную подготовку, которую прошел, и проверил его позвоночник на наличие признаков перелома. Ничего. В группе возникло общее понимание. Мужчину нужно было перенести на ровную землю, чтобы его смогли вывезти на вертолете.

Лестница была слишком крутой и узкой для групповой переноски. Поэтому мы осторожно посадили монаха на спину самого крупного человека, который снес его по ступенькам. С помощью группы он уложил монаха на ровный участок травы вдоль тропы на склоне утеса.

Глаза монаха закрылись, как будто он внимательно изучал мозг над ними.

– Нужна сердечно-легочная реанимация, – медленно сказал я группе. Они лишь частично понимали меня. Когда я опустился перед ним на колени, две невысокие женщины, мать и дочь, которые обе были врачами в Гонконге, внезапно оказались рядом со мной. Они поднимались к монастырю, когда наткнулись на эту сцену.

Они прижали пальцы к шее мужчины, чтобы проверить жизненно важные показатели, и согласились, что необходимо искусственное дыхание. Эти женщины, несомненно, были лучше подготовлены. Но я был единственным человеком с какой-либо подготовкой, который также был достаточно крупным, чтобы оптимально выполнить сердечно-легочную реанимацию 90-килограммовому монаху.

Я разорвал его одежду, обнажив золотистую майку. Уперся коленями в землю, сложил ладони вместе и поставил основание правой ладони на грудь монаха. Затем я начал давить на его грудь со скоростью 100 нажимов в минуту, в то время как младшая врач из Гонконга включила таймер.

Я не был уверен в культурных последствиях того, чтобы делать монаху искусственное дыхание рот в рот. Поэтому дочь врача быстро проинструктировала одну женщину из монастыря о том, как это сделать. Монахиня дышала в него, постоянно вталкивая воздух в его легкие. Затем я вернулся к непрямому массажу сердца.

– Прошло 10 минут 26 секунд, – сказала дочь врача. Вокруг нас образовалась толпа, и водитель, который разговаривал по телефону, присоединился к группе.

– Вертолет не может прилететь, – сказал он нам. Приземлиться было негде, а скалы находились слишком близко для воздушного транспорта.

Женщина-врач проверила жизненные показатели монаха. Она покачала головой. Я продолжал давить. Я надавил со всей силы, думая, что, если надавлю достаточно сильно, это может запустить его сердце. Прошло 15 минут. Его лицо оставалось неподвижным.

– 20 минут 11 секунд, – сказала доктор. – Вы можете остановиться.

Он умер.

Это был человек, который всего несколько минут назад преодолел восемь крутых километров, шутил, смеялся и разговаривал с друзьями по пути. Смерть может прийти в любое время.

Глава V

Несите груз

19

45+ килограммов

Сухое, цвета красного вина мясо лежит рядами. Есть две 20-килограммовые задние конечности, две 15-килограммовые передние четверти и около 30 килограммов задней части, поясницы, мяса шеи, ребер и много другого. Шкура карибу расстелена шерстью вниз на земле.

Донни, Уильям и я стоим, обозревая развалы.

– Охотник должен взять с собой самый тяжелый груз, – говорит Донни. – И он всегда носит голову.

Так что, похоже, я получу весомую часть. Донни хватает заднюю четверть, переднюю четверть и боковые ребра и засовывает их в рюкзак. Уильям берет переднюю четверть, часть ребер, а также мясо с поясницы и шеи – большой ком плоти.

Я засовываю заднюю часть в свой рюкзак. Нижняя сторона шкуры гладкая, белая и липкая, как резина; я сворачиваю шкуру, чтобы она поместилась в рюкзаке. Это невероятно тяжело для пучка волос – около 18 килограммов – из-за всей влаги, оставшейся в коже.

Голова карибу весит около 10 килограммов. Я прикрепил ее шейю вниз на внешней стороне рюкзака, как будто карибу смотрит мне за спину. Я опускаю клапан рюкзака на лоб животного, и Уильям подходит помочь мне затянуть ремни, чтобы закрепить груз.

Все наши рюкзаки весят от 40 до 50 килограммов. Попытка самостоятельно поднять этот вес – эффективный способ сорвать спину или плечо. Поэтому Уильям и я вместе хватаем рюкзак Донни, придерживая за расстегнутый ремень, чтобы Донни мог надеть его и закрепить груз на плечах.

Потом то же самое Донни и я делаем для Уильяма. Затем приходит моя очередь.

Когда эти двое отпускают груз, меня отбрасывает на шаг назад. Подсознательные, реактивные импульсы берут верх. Я напрягаю все тело, чтобы не упасть спиной на землю.

Я смотрю на то, что осталось от карибу: мясистый позвоночник, внутренности и копыта. Донни спрашивает:

– Как ты думаешь, ты бы снова поохотился?

– Я не знаю, – отвечаю я.

Он смотрит на меня так, словно ожидает каких-то уточнений. Но у меня нет ни желания, ни энергии предаваться созерцанию. Вес рюкзака врежется мне в плечи и давит на бедра, превращая даже элементарный акт дыхания в борьбу. А мы еще даже не начали пеший поход в восемь километров обратно в лагерь.

Подъем в гору – как своего рода кармическое наказание за убийство. Нас ждет небольшой изнурительный 20-градусный уклон примерно на четыре километра. Затем местность перейдет в 10-градусный уклон еще на два с половиной, пока мы не достигнем хребта над лагерем, по которому пройдем последние полтора километра.

Итак, мы начинаем тащиться, покидая останки карибу для пиршества воронов, гризли, волков, а со временем – для лишайника и мха.

Через 15 минут Донни уже идет первым, Уильям за ним через десять метров, а потом еще через десять – я. Солнце садится за горизонт, отбрасывая мою длинную тень на тундру.

С более чем метровыми рогами карибу, торчащими из рюкзака, мой силуэт похож на какого-то мифического арктического человека-зверя.

С весом легче справляться, когда набедренный ремень рюкзака туго застегнут. Но только на несколько минут. Мои мышцы нижней части тела в конце концов начинают чувствовать себя так, словно их отделяют паяльной лампой от костей. Поэтому я расстегиваю ремень и позволяю крови приливать к ногам, чтобы снять кислотное напряжение. Теперь груз полностью ложится на плечи. В течение нескольких минут кажется, что плечевые ремни медленно разрезают мой торс, разделяя меня вдоль на три части. Поэтому я снова переключаюсь на набедренный ремень.

А еще я прижимаю сбоку винтовку. Пять килограммов не так уж много. Пока не кажется, что это слишком. И именно тогда мои предплечья начинают гореть. Я часто меняю руки. Все это время мои легкие чувствуют себя так, словно они наполняются горелками Бунзена.

Эти тяжелые перемены способов продолжаются и с каждым разом становятся все более сложными.

Вес также заставляет серьезно думать о том, куда ступать. Кочка, трава, грязь или сланец? Один неверный шаг с лишними 50 килограммами может превратить растяжение связок в перелом. И все же у этой ментальной головоломки есть обратная сторона. Исследование, финансируемое Министерством обороны Великобритании, показало, что люди, которые выполняли умственно сложную задачу во время тренировки, увеличивали время до изнеможения на 300 % по сравнению с группой, которая отдыхала, выполняя ту же самую 12-недельную программу упражнений.

Мы ставим одну ногу перед другой со скоростью от полутора до трех километров в час. Это все, на что мы физически способны. Сочетание веса, неровной местности и уклона создает сложнейшую задачу.

С востока надвигаются плотные облака.

– Похоже на снег, – кричит Уильям.

– Хорошая новость в том, что обычно не так холодно, когда идет снег, – отвечает Донни.

Плохая новость: снег. Скользкий, холодный, мокрый снег.

Через два часа пути, на самом крутом участке холма, мне в голову приходит идея. Я никогда так долго не работал с подобной физической нагрузкой. Я прилагал усилия, которые были интенсивными, но непродолжительными: например, когда я сжег 60 калорий за 60 секунд на тренажере-велосипеде, а потом меня вырвало. Я прилагал усилия, которые были легче, но гораздо длительнее: речь о 24-часовом соревновании на выносливость. Этот же акт – комбо: одновременно слишком интенсивно и слишком долго.

Мой пульс такой же, как если бы я пытался пробежать свой самый быстрый марафон. Мышцы ног и туловища чувствуют себя как во время какой-нибудь действительно мазохистской тренировки нижней части тела, например немецкого объемного тренинга: десять подходов по десять тяжелых приседаний. За исключением того, что здесь, по-видимому, нет верхнего предела для подходов и повторений.

Возможно, еще хуже то, что у этого начинания есть один пугающий подвох: выхода отсюда нет. В отличие от марафона или тренировки в тренажерном зале, я не могу просто решить, что с меня хватит, и свернуть с курса в ближайший супермаркет за сникерсом и газировкой или выбрать упражнения полегче и взять более легкий вес. Я с трудом могу замедлиться, потому что иду уже в стиле зомби, и это действие меня буквально хоронит. Мясо весит столько, сколько оно весит.

Иногда я останавливаюсь. Но снять рюкзак означает, что затем мне придется его снова надеть. Лучший способ «отдохнуть» – это положить руки на бедра и наклониться вперед так, чтобы мой торс был параллелен земле. Такое положение на мгновение смещает давление веса, позволяя молочной кислоте вымыться из мышц. Затем я возвращаюсь к ходьбе.

Мы идем в тишине. Не потому, что не хотим разговаривать. Мы все слишком тяжело дышим, слишком глубоко зарылись в свои собственные пещеры боли и пытаемся заставить замолчать наш мозг, который умоляет остановиться, притормозить, сесть, бросить это все.

Ну, во всяком случае, мой. Уильяму, кажется, немного лучше, чем мне. Донни, идущий впереди, уверенно шагает, подняв глаза и любуясь видом. Этот парень ни на кого не произвел бы впечатления в серьезном спортзале. Но поставь его здесь – и он станет элитным человеческим выючным мулом.

Я думаю о том, что сказал Маркус Эллиот об исследовании границ наших зон комфорта: «В мисоги вы достигнете того края, когда будете убеждены, что больше не можете. Но вы все равно продолжите идти. А потом оглянетесь назад и окажетесь далеко за пределами того, что, как вам казалось, было вашим потолком. Вы этого не забудете». Человеческий мозг может ненавидеть неудачи, но в равной степени он ненавидит физические упражнения.

Люди на протяжении тысячелетий развивали сложную сеть физических неудобств и психологических «регуляторов», чтобы отговаривать от совершения усилий: усилия требуют затраты энергии – то есть калорий, которые в прошлом были драгоценны. Вот почему у нас, по-видимому, есть укоренившийся призыв к лени.

Когда человек занимается физическим трудом, его мышцы требуют больше кислорода, для доставки которого организм должен работать. Это вызывает учащенное сердцебиение и более тяжелое дыхание, что приводит к ощущению жжения в легких. Когда мы поднимаем и переносим тяжести, в наших мышцах накапливается побочный продукт сжигания энергии – молочная кислота. Это заставляет их постепенно чувствовать, будто они горят. Если бы древний человек испытывал оргазм, скажем, от переноски тяжелых камней в гору, он быстро израсходовал бы все свои запасы энергии и умер.

Физиологи, изучавшие физические упражнения, вплоть до конца XX века считали, что физическое истощение – это всего лишь вопрос питания и затрат энергии. Но теория, похоже, не соответствовала действительности. Никто еще не доказал, что мышцы получают слишком мало кислорода или топлива. Более того, исследования продемонстрировали, что когда люди ударяли в стену во время длительных упражнений, то задействовали лишь часть своих мышечных волокон.

Где-то в середине 1990-х годов новая идея в конце концов пришла в голову Тимоти Ноуксу, доктору медицинских наук, директору исследовательского отдела физических упражнений и спортивной медицины Кейптаунского университета. Он предположил, что, поскольку мы активируем мышцы с помощью мозга, мозг также отвечает за то, как долго, сильно и быстро мы заставляем себя совершать какое-либо действие. Он назвал эту идею теорией центрального регулятора и начал проводить исследования. За почти три десятилетия Ноукс доказал, что усталость, вызванная физической нагрузкой, является преимущественно защитной реакцией. Это психологическое состояние, которое имеет мало общего с физическими ограничениями человека.

В одном исследовании, посвященном данной теории, анализировалась МРТ-активность мозга велосипедистов, когда они крутили педали до изнеможения. «Мы увидели, что лимбическая доля – эмоциональный центр мозга – загоралась по мере увеличения интенсивности, и велосипедисты становились более истощенными, – сказал мне Эдвард Фонтес, доктор философии, ведущий исследователь. – Чем активнее была лимбическая доля, тем больше эмоций вызывала нагрузка и тем больше спортсмены замедлялись».

Ноукс обнаружил, что мозг использует «неприятные, но иллюзорные ощущения усталости», чтобы запустить тормоза организма задолго до того, как человек приблизится к реальному физическому истощению. Это объясняет наблюдения Эллиота о пределах человеческих возможностей.

Чтобы отвлечься от дискомфорта, я настраиваюсь на дыхательный ритм. Я делаю один шаг на вдохе, затем два шага на выдохе. Один шаг на вдохе, два шага на выдохе. Снова и снова, сосредоточиваясь только на дыхании.

За этим стоит наука. Бразильские ученые установили, что люди, которые способны отстраниться от своих эмоций во время тренировки – то есть способны, например, не думать о горящих легких и ногах и не придавать этому негативного значения, – почти всегда работают лучше. И я возьму все, что смогу получить прямо сейчас.

В какой-то момент у меня под ногами появляется сланец, и мы достигаем вершины горы. Ее уклон не слишком резкий. Я останавливаюсь и выпрямляюсь, втягивая холодный арктический воздух.

* * *

Я тренировался около пяти часов в неделю в течение почти 20 лет. но я никогда не подвергал свое тело ничему подобному этой экспедиции. Поход выявил недостаток не только в моей собственной физической форме, но и в том, как современный мир подходит к фитнесу. По сравнению с людьми недавнего прошлого, я был бы последним человеком на уроке физкультуры.

До того как первобытные люди занялись животноводством и земледелием, они были «по сути, профессиональными спортсменами, способ существования которых требовал от них физической активности», как говорят антропологи Гарварда. Наши предки не «занимались спортом», потому что почти все часы бодрствования они были заняты тем, что сегодня мы классифицировали бы как физические упражнения.

Древние люди ходили пешком и бегали на большие расстояния по дикой местности. Исследования показывают, что для охотников не было чем-то необычным пробежать и проходить более 40 километров в день. Мы называем это марафоном, они называли – «добывать ужин».

Обычно они на себе что-нибудь несли, когда преодолевали пересеченную местность. В основном то, что весило от 2 до 10 килограммов, вроде орудий труда, оружия, кувшинов с водой, еды, детей и так далее. Но иногда грузы были похожи на то, что я тащу на Аляске. Например, задняя часть зебры – животного, которое сегодня все еще преследуют африканские охотники-собиратели, – обычно весит около 35 килограммов. И охотники не упаковывали ее в какой-нибудь эргономичный рюкзак – они клали добычу на плечи, в стиле Фреда Флинстоуна, и тащили домой.

Чтобы найти такую пищу, как корнеплоды, древним людям приходилось зарываться в землю на глубину около метра. Это действие занимало не менее 30 минут напряженной работы и сжигало от 200 до 300 калорий. Люди лазали по деревьям и скалам в поисках меда. Они быстро и сильно метали снаряды. Они сражались насмерть с врагами и хищниками.

Даже ничего не делать было нелегко. Наши предки часто отдыхали сидя на корточках, что требовало от них небольшой активизации почти каждой мышцы тела. Либо сидели или спали прямо на земле, что, учитывая ее грубую природу, заставляло их часто переворачиваться, поскольку положение становилось слишком неудобным. Согласно исследованиям клиники Мейо, такое постоянное движение и ерзание в поисках комфорта во время отдыха может сжечь на целых 400 калорий больше в течение дня по сравнению с неподвижностью.

Дэвид Райхлен – антрополог из Университета Южной Калифорнии. Представьте себе более темную и утонченную версию Мэтта Дэймона – то есть Мэтта в той форме, в какой он был, играя Джейсона Борна. Райхлен провел много времени в африканском буше, изучая охотников-собирателей хадза, чтобы разобраться в физической активности наших предков и в том, как это влияло на их здоровье и физиологию.

«Мы разными способами измеряли физическую активность хадза, – рассказывал он. – Применяли акселерометры, или шагомеры, на их бедрах и запястьях, использовали данные о частоте сердечных сокращений и GPS».

В серии исследований Райхлен с коллегами заставили членов племени носить GPS-часы для отслеживания активности и проверили метаболизм хадза. Они хотели знать, как много люди двигаются и сколько калорий они сжигают в день. Аналогичная информация была собрана и от обычных американцев.

Команда быстро заметила одно очевидное различие между этими двумя группами: современные американцы были намного крупнее. Мужчины в племени весят в среднем 50 килограммов, а женщины – 43. Тем временем американские мужчины и женщины – 81 и 74 килограмма соответственно.

Спутниковые данные продемонстрировали, что мужчины хадза ежедневно преодолевают около 15 километров. Иногда, например во время охоты, это число может вырасти до 30. Вся их физическая работа – ходьба, переноска грузов, копание, лазание – заставляла мужчин сжигать в среднем 2649 калорий в день.

Тем временем количество израсходованных калорий у американских мужчин составило в среднем 3053. И поэтому может показаться, что американцы имеют преимущество. Однако все цифры относительны.

Данные показали, что мужчины хадза каждый день сжигали около 50 калорий на килограмм своего веса. Американские мужчины, ведущие гораздо более сидячий образ жизни, сжигали всего 32. То же самое и женщины: женщины хадза сжигали около 40 калорий на килограмм веса, в то время как американские женщины – около 30. Килограмм за килограммом хадза тратили более чем на 40 % больше калорий в день, чем жители США.

Правительство США рекомендует своим гражданам каждую неделю заниматься 150 минут тем, что называется «умеренной или интенсивной физической активностью», или MVPA (Moderate-to-Vigorous Physical Activity). Менее половины американцев справляются с этими 20 или около того минутами упражнений в день. А ведь даже уборка дома пылесосом и стрижка газона тоже считаются MVPA.

«Но если вы оцените суммарный MVPA хадза, то обнаружите, что у них набирается более 200 минут в день», – сказал Райхлен. И другие народности, живущие по образу наших предков, столь же активны. Например, представители племени цимане в боливийских тропических лесах и племени аче в Парагвае ежедневно проходят более 15 километров и выполняют другие физические задачи на выносливость и силу: тяжелые, но необходимые для того, чтобы не умереть.

Только 20 % американцев действуют в соответствии с национальными рекомендациями по еженедельным упражнениям на выносливость и силу. А 27 % вообще не занимаются какой-либо физической активностью – буквально никакой. Их жизнь – как своего рода длительное перемещение с кровати на офисное кресло и с дивана на кровать.

Это, наряду с нашей любовью к ультраобработанным продуктам, объясняет, почему исследования Центров по контролю и профилактике заболеваний США показывают, что мы, современные люди, более толстые и менее мускулистые, чем были десять лет назад. А десять лет назад мы были более толстые и менее мускулистые, чем за десять лет до того, и так далее. Ученые говорят, что наша невозможная лень, чрезвычайно редкая в древности, приводит к опасно низкому уровню мышечной массы. Такое состояние называется саркопенией: она представляет собой потерю мышечной массы и функций. В настоящее время впервые за всю историю саркопении распространяется на более молодые популяции. Современные люди постепенно становятся такими же уникальными из-за полноты и плохой физической формы, как и из-за интеллекта.

Цифры показывают, что у наших предков всего за три четверти дня регистрировалось больше активности, чем большинство из нас продемонстрируют сейчас за неделю или две. И в древности люди в основном оставались на этом уровне активности до смерти.

«В племенах охотников-собирателей даже пожилые люди невероятно физически активны», – отмечал Райхлен. Один из его коллег написал, что «80-летние бабушки все еще сильны и жизнерадостны».

«На самом деле у них нет другого выбора, кроме как оставаться активными», – утверждал Райхлен. Если бы человек не мог поддерживать активность и участвовать в распределении ресурсов, он просто не выжил бы. Сегодня радикальная потеря формы, независимо от возраста человека, редко приводит к быстрой смерти. Но часто приводит к хроническим заболеваниям, таким как болезни сердца и диабет, которые вызывают медленную смерть.

Даже спортсмены нашей современности не впечатляют по сравнению с самыми обычными первобытными людьми. Например, по данным ученых из Кембриджского университета, руки среднестатистической доисторической женщины были на 16 % сильнее, чем у современных олимпийских гребцов. Другие исследования показывают, что среднестатистический доисторический Джо обладал «способностью просто продолжать движение» по пересеченной местности, равной выносливости современных элитных спортсменов колледжа. И у доисторического Джо не было спонсорства Nike, планов питания для участия в соревнованиях, биологически активных добавок и научно обоснованных программ тренировок. Однако у него был голод.

Вот почему некоторые авторы и мыслители утверждают, что древние и современные охотники-собиратели похожи на каких-то сверхчеловеческих фриков-спортсменов. Но это не соответствует действительности, считают ученые из Гарварда. Исследователи называют эту спорную точку зрения «заблуждением спортивного дикаря». Наши предки и современные племена были и остаются такими же, как и любой другой гомо сапиенс. Правда в том, что каждое человеческое тело может совершать удивительные физические подвиги, когда его к этому принуждают.

Как мы стали наименее приспособленными людьми всех времен? «Технологии часто приводят к снижению уровня физической активности», – объяснял Райхлен. Эта истина распространяется даже на народ хадза. Хадза демонстрируют отличную модель активности для первобытных людей, но все же они, скорее всего, менее активны, чем охотники-собиратели прошлого.

«Хадза используют метательное оружие для охоты. У самых древних африканских охотников-собирателей не было метательного оружия», – отмечал Райхлен. Вместо того чтобы стрелять из лука на расстоянии, первобытные люди, вероятно, вели упорную охоту, преследуя свою добычу до изнеможения на протяжении многих километров.

По словам Луиса Либенберга, эволюционного биолога из Гарварда, бушмены Калахари фактически использовали эту технику еще десять лет назад, пока в Южной Африке не запретили охоту. Либенберг обнаружил, что во время охоты в Калахари бушменам приходилось пробегать милю (1,6 километра) в среднем за 9 минут 40 секунд по более чем 30 километрам пересеченной песчаной местности при температуре 42 градуса по Цельсию.

Первые большие изменения в физическом облике человека начались с появлением земледелия около 13 000 лет назад. Исследования указывают на то, что доисторические земледельцы, например, в некоторых отношениях были более приспособлены, чем их предки. Но не во всех отношениях. Верхняя часть их тела была значительно сильнее за счет измельчения зерна и обработки почвы, а нижняя оставалась относительно слабой, потому что они реже преодолевали большие расстояния в поисках пищи. Но данные показывают, что первые земледельцы были, по крайней мере, столь же активны, как и первые охотники-собиратели. Большая

часть человечества довольно быстро перешла к сельскому хозяйству, и около 80 % цивилизованных людей занимались земледелием до следующей большой смены эпох.

Второе великое изменение в физической форме человека началось примерно в 1850 году: оно было связано с промышленной революцией. Сегодня только 13,7 % рабочих мест требуют такой же тяжелой работы, как в давние времена в сельском хозяйстве. Примерно три четверти рабочих мест сейчас предполагают сидение, и с каждым годом люди сидят все больше. За последнее десятилетие среднестатистический американец добавил себе еще один час ежедневного сидения. Взрослые теперь сидят по шесть с половиной часов, а дети даже больше восьми (увеличение переменок тоже не помогло). И мы не сидим, как наши предки, на корточках, и нам не приходится часто менять положение: мы растворяемся в мягких креслах, не требующих активации мышц.

Когда люди полностью перешли к работе без усилий, они сделали это с помощью тех запрограммированных в них шаблонов, которые благоприятствуют лени и снижают вероятность того, что дефицит движения будет компенсирован. Цифра, демонстрирующая, насколько человек по умолчанию предрасположен к комфорту, – 2. Это процент людей, которые поднимаются по лестнице, хотя могут воспользоваться эскалатором.

Когда последствия нашего бездействия начали нарастать (в 1960 году Кеннеди назвал нас «мягкими американцами»), мы предприняли попытку вернуть утраченное движение. Но мы проделали довольно некачественную с инженерной точки зрения работу.

Забудьте о нелепых вибрирующих поясах, спортивных костюмах и 8-минутных лентах для пресса. Оздоровительные клубы стали одним из основных элементов общества начиная с 1960-х годов. Они принесли нам кардио- и силовые тренажеры, занятия по зумбе и так далее. Физические упражнения больше не были фактом жизни – они превратились в 30-минутное или часовое занятие несколько раз в неделю. Выделялось отдельное время, чтобы попытаться отыграть потерянное движение.

Упражнения никогда не бывают совершенно комфортными, но среднестатистический тренажерный зал пытается сделать их такими. Типичная тренировка для большинства людей сегодня – это просмотр реалити-шоу во время бега по движущейся ленте в помещении с регулируемой температурой. Другой популярный тренажер заставляет пользователей совершать повторяющиеся эллиптические движения руками и ногами – движения, которые никогда не совершались до появления этого тренажера.

Или же еще одна ситуация, которая физически проще, чем все, с чем люди когда-либо сталкивались в природе, и которая пренебрегает важными стабилизирующими мышцами: расположившись на мягком сиденье, мы перемещаем эргономичные ручки, прикрепленные к стопке гирь, по фиксированной траектории движения.

В тренажерном зале мы поднимаем идеально сбалансированный вес по нашему выбору заранее определенное количество раз. Но исследования показывают, что предметы неудобной формы, которые поднимали наши предки, задействовали гораздо больше мышц по сравнению со сбалансированным весом в тренажерном зале. И предки поднимали эти грузы до тех пор, пока дело не было сделано.

Для многих стремление нарастить гигантские объемы мышц становится самоцелью. Нарастивать мускулы на протяжении всей истории нашего вида было не только невозможно из-за распределения ресурсов, но и опасно: охота и уклонение от хищников требовали фантастической скорости и выносливости. Образ жизни делал человека сильным, но не увеличивал в размерах. Вот почему о чрезвычайно сильных людях среднего размера говорят, что они обладают «силой крестьянского парня». С другой стороны, «сила качка» – это о людях, которые выглядят мускулистыми, но не привыкли к реальному физическому труду.

Согласно исследованию, проведенному Райхленом и опубликованному в журнале *Trends in Neuroscience* («Тенденции в нейробиологии»), когда человек тренируется в помещении, он, кроме всего прочего, теряет критический мозговой стимул.

«Охота и собирательство – это не просто физическое упражнение, это познавательное упражнение», – рассказывал мне Райхлен. По его словам, когда мы ходили, бегали, носили, копали или лазали, мы подвергали испытанию моторный контроль нашего мозга, память, пространственную навигацию и исполнительную функцию. Он описывал людей прошлого как «когнитивно вовлеченных спортсменов на выносливость». Со временем тренировки ума и тела создали симбиотические отношения, где сочетание физической и умственной работы улучшало нервные реакции и здоровье мозга.

Когда я разговаривал с Либенбергом, я спросил его о самой частой ошибке в отношении охотников-собирателей. Я ожидал, что он скажет «диета», потому что популярная палеодиета регулярно подвергается критике антропологами с докторскими степенями. Однако он удивил меня. «Все думают, что охота настойчивостью – чисто физический акт, – сказал он. – Но мы недооцениваем интеллектуальную сторону этого процесса». Когда бушмены охотятся, они должны учитывать поведение и биологию животных, особенности местности, должны продумывать методы выслеживания, темп бега и многое другое.

«Сейчас мы много занимаемся спортом в помещении, в тренажерном зале, – продолжал Райхлен. – Предстоит проделать большую работу, чтобы понять, насколько это серьезный когнитивный вызов – полчаса сидеть на велотренажере».

Любое занятие, будь то в помещении или где-то еще, – это здорово. «Кардиотренировка в тренажерном зале, безусловно, нагружает вашу сердечно-сосудистую систему и полезна для мозга. Но соответствует ли она тому, как наша физиология лучше всего приспособлена к физическим упражнениям? – поставил вопрос Райхлен. – Если вы, например, находитесь на улице, если вы собираетесь на велосипедную прогулку или пробежку по тропе, где вам приходится ориентироваться, принимать решения о том, когда остановиться, как двигаться, куда повернуть... все это добавляет к такой деятельности когнитивный вызов». И это, по мнению Райхлена, может улучшить и защитить человеческий мозг – сделать его более острым, быстрым и устойчивым к болезням.

В своей статье Райхлен писал: «Когда мы сталкиваемся с хроническим бездействием на протяжении всей жизни, как это часто бывает в современных индустриальных обществах... отсутствие физических упражнений в целом или когнитивных потребностей во время упражнений может привести к снижению работоспособности или неоптимальному поддержанию работоспособности в мозге – аналогично тому, что наблюдается в других системах органов... Наш мозг адаптивно снижает производительность в рамках стратегии энергосбережения, что приводит к возрастной атрофии мозга».

Когда мы занимаемся спортом на улице, то часто проводим время, бегая в мягкой обуви по идеально вымощенной дороге. Это упражнение сжигает больше калорий, чем бег на эквивалентном тренажере в зале. Но не так много, как бег по сырой земле. Биомеханики из Мичиганского университета обнаружили, что повышенная сложность ходьбы или бега по необработанной, неровной земле заставляет людей сжигать в среднем на 28 % больше энергии за шаг по сравнению с асфальтированной поверхностью.

Всякий раз, когда мы чувствуем усталость или скуку, мы садимся и отдыхаем. Или делаем глоток прохладной фильтрованной воды. Или включаем песню на смартфоне.

Когда наше заранее определенное время, дистанция или схема подходов и повторений истекает, мы можем пойти посидеть в сауне.

Ответ заключается не в том, чтобы вернуться к временам, когда работали за еду, а не за зарплату, – наш комфортный мир прекрасен. Но стремление к комфорту создало мир, который

редко предъявляет нам физические требования, и мы, в свою очередь, платим за это своим здоровьем и выносливостью.

* * *

Разделка и переноска карибу кажется странно первобытным процессом. Он требует уникального сочетания силы и выносливости, которое чуждо современному миру фитнеса. Люди сегодня редко совершают одно из самых важных деяний наших предков: таскают тяжелые вещи по пересеченной местности. Но новые исследования показывают, что это действие сделало нас людьми.

– Парни, мы приближаемся к цели, – говорит Уильям.

С вершины горы у нас хороший обзор во всех направлениях. С востока приближается шторм. Горы Брукс-Рейндж – это психоделические белые пирамиды на северо-востоке. Над головой парит ворон. Донни останавливается в 20 метрах впереди, и мы с Уильямом сокращаем разрыв.

Донни указывает на юго-запад, где гора изгибается и переходит в холм. У его основания мы видим двух баранов Далла – молодую самку и самца. Оба застыли и смотрят прямо на нас. Рога самца длиной примерно в 30 сантиметров и только начинают закручиваться. Тонкие полосы мышц под его белой шерстью проступают на свету.

– Эти двое, вероятно, никогда раньше не видели людей, – говорит Донни.

– Ну, честно говоря, я никогда раньше не видел баранов Далла, – отвечаю я.

Наши две группы смотрят друг на друга еще минуту. Затем тупая боль в плечах и ногах возвращает меня к текущей задаче.

Нам нужно пройти еще полтора километра. Всего полторы тысячи метров.

20

≤ 23 килограмма

Наши предки начали ходить на двух ногах около 4,4 миллиона лет назад. Существует около дюжины теорий, почему это произошло. Но исследователи согласны с тем, что главную роль здесь сыграли эволюционные преимущества, вытекавшие из способности переносить предметы – пищу или что-то еще.

Четвероногие животные неспособны хорошо переносить предметы. (Если только это не выючные животные, на которых человек взвалит груз.) Им приходится перетаскивать предметы в зубах, чего они не могут сделать на сколько-нибудь значительное расстояние.

Приматы уникальны тем, что носят вещи в передних конечностях, опираясь задними на землю. Однако обезьяны, в том числе и человекообразные, как правило, плохо с этим справляются. Они перемещаются на задних конечностях на короткие расстояния, потому что для них это действие крайне неэффективно. Шимпанзе затрачивает на 75 % больше энергии, чтобы пройти то же расстояние, что и человек. Вот почему они в основном передвигаются по земле на всех четырех конечностях и «ходят на костышках пальцев», как говорят об этом антропологи.

Когда обезьяны ходят прямо, у них «пьяная» походка с согнутыми коленями и бедрами. Их верхняя часть тела раскачивается из стороны в сторону при каждом шаге. Добавьте к шаткой походке вес, и она станет еще более неэффективной. Люди же могут нести до 15 % веса своего тела (примерно 14 килограммов для среднестатистического мужчины) и все равно потреблять меньше энергии, чем другие приматы, даже когда те ничего не несут.

Шимпанзе с трудом удерживают и переносят грузы весом всего в пару килограммов. Но люди могут легко поднимать тяжелые грузы и ходить с ними. Исследования показывают, что среднестатистический мужчина с трудом, но вполне может нести 35 килограммов.

После встречи с Рэйчел Хопман в Бостоне я отправился в Гарвард. Там я встретился с Дэном Либерманом, одним из ведущих антропологов мира и профессором университета. Либерман изучает эволюцию человеческого тела и гипотезы, почему оно устроено именно так. Особенно Либермана интересует все, что касается движения и физической формы.

Его кабинет выглядел типично для Лиги плюща: просторный, много дубовой мебели, слишком много академических гербов, куча стеллажей, богатые кожаные диваны и кресла вокруг столика с научными журналами. Располагался кабинет на верхнем этаже Гарвардского музея археологии и этнологии Пибоди (представьте, здесь мог хранить свои находки Индиана Джонс!).

Антропологи с момента зарождения этой дисциплины всегда полагали, что бег играл минимальную роль в том, как люди эволюционировали: бег считался чем-то вроде бесполезного салонного трюка.

Эта идея имела смысл. Спринт от человека по сравнению с другими млекопитающими требует в два раза больше энергии, а наши две ноги и вертикальное положение делают нас довольно медленными. Например, самая высокая скорость, с которой человек когда-либо преодолевал 100 метров, составляет 9,58 секунды. Для этого требовалась средняя скорость около 37 километров в час. И бегун мог выдержать подобную скорость только считанные метры.

Для сравнения: двурогая антилопа может развивать скорость 88 километров в час. Гривли – 56. Даже пудель, которого Пэрис Хилтон носит в своей сумочке, способен развить скорость 48 километров в час. И эти животные могут бегать с такой скоростью в течение нескольких минут. А еще люди плохо прыгают, поднимаются в горы и лазают по скалам. Мы, двуногие млекопитающие, действительно, как выразился Либерман, «атлетически жалки».

Но в 2004 году он опубликовал исследование, которое потрясло основы как антропологического, так и спортивного сообществ. Либерман обнаружил, что да, мы недостаточно быстры.

Но мы можем бегать долго, особенно в жаркую погоду. Некоторые уникамы могут развивать скорость до 20 километров в час и бежать более 40 километров. Это профессиональные марафонцы. Но даже бегуны-любители способны по выходным пробежать марафон за три-четыре часа, со скоростью 10–14 километров в час. В жаркий день относительно здоровый человек победит любого другого представителя млекопитающих в беге на длинные дистанции – льва, тигра, медведя, собаку и так далее¹².

Как объяснил Либерман в своей статье *Born to Run*¹³ («Рожденный бегать») в журнале *Nature*, люди могут делать это благодаря нескольким адаптациям, которые у них развивались на протяжении миллионов лет. Мы стоим на двух ногах, у нас упругие своды ступней, длинные сухожилия на ногах, большие мышцы ягодиц, потовые железы по всему телу, нет шерсти, сложные носы, которые увлажняют воздух, прежде чем он попадает в наши легкие, – список можно продолжать. Это помогает нам пробегать большие расстояния и при этом не перегреваться. Другие млекопитающие мчатся в течение нескольких минут, затем им нужно остановиться и отдышаться, чтобы выделить тепло и остыть.

Выносливость была нашим решающим преимуществом, и по мере развития мы использовали ее в своих интересах в жаркие дни с помощью охоты настойчивостью: медленно, но верно выслеживая и преследуя добычу на протяжении многих миль, пока животное не падало от теплового истощения. Потом мы пронзали его копьем или дубинкой и готовили ужин.

Я был знаком с работой Либермана о беге. Но во время тренировки по тяжелой атлетике на Аляске я связался с ним, чтобы спросить, знает ли он о каких-либо исследованиях способности первобытных людей переносить грузы. А он действительно исследовал эту тему в своей лаборатории и пригласил меня встретиться с ним. Итак, я был в его кабинете и расспрашивал о силе и о том, какое значение для людей она имела в доисторический период.

«Сила – это интересно, – сказал Либерман. – Существует множество идей о том, насколько важна сила. Я думаю, это потому, что многим людям сила нравится, многие любят заниматься в тренажерном зале и поднимать тяжести, но не любят аэробные нагрузки. Эти люди часто подчеркивают, насколько хороши силовые тренировки по сравнению с аэробными. Но верно и обратное. Люди, которые занимаются аэробными тренировками и не любят ходить в спортзал, часто пренебрегают важностью силы, верно? Это что-то вроде теста Роршаха. Очевидно, что важны и сила, и выносливость». Мы выполняем и предпочитаем то упражнение, которое нам наиболее удобно.

«Но... – Либерман сделал паузу. – Я думаю, что баланс доказательств заключается в том, что люди прошли интенсивный отбор на выносливость и аэробную активность и что сила у людей не так важна, как у некоторых других видов». Самцы шимпанзе, например, намного меньше, но в два раза сильнее даже самых здоровых людей. Действительно, люди атлетически жалки.

«Похоже, у наших предков было достаточно сил только для повседневных задач, – сказал Либерман. – Есть опубликованные данные, которые предполагают, что охотники-собиратели были умеренно сильны. Но они ни в коем случае не походили на сегодняшних “спортзалных крыс”. Например, где бы они нашли жим лежа?»

Самым радикальным силовым достижением древних людей было накачивание мышц при беге на большие расстояния по пересеченной местности. Люди, по сути, «экстремальны»

¹² Это правило не действует в холодную погоду. Тогда ездовые собаки, безусловно, являются лучшими спортсменами на выносливость. Они могут преодолевать 150 километров в день на протяжении нескольких дней подряд, большую часть времени пробегая полтора километра менее чем за четыре минуты. Карибу тоже неплохи. Однако поместите любого из этих животных поближе к экватору, и они поджарятся.

¹³ Десять лет спустя журналист Крис Макдугалл позаимствовал эту строчку для названия своего бестселлера о беге босиком.

в своей способности перемещать предметы из точки А в точку Б, пишут ученые в исследовании, опубликованном в журнале PLOS One.

И естественный отбор с течением времени, по-видимому, выбрал именно людей, которые были лучшими, наиболее эффективными носильщиками, как говорится в исследовании, опубликованном в Journal of Anatomy («Журнале анатомии»). Переноска тяжестей стала движущей силой нашего превращения в высших хищников.

Чем чаще мы выслеживали добычу, а потом несли ее на значительные расстояния домой и там пировали, тем больше мы становились теми, кто мы есть сегодня. Физиологические приспособления, которые позволяют далеко бегать в жару, также помогли нам продвинуться далеко. Наши ноги теперь длиннее, в то время как туловища – короче и сильнее, что позволяет лучше передвигаться с нагрузкой. И причина, по которой мы можем «фиксировать» кости рук в суставах запястья и генерировать аномально большую силу средним пальцем, заключается в том, что мы хватаем тяжелые предметы и удерживаем их.

Первобытные люди, возможно, не были сильны в жиме лежа. Но вес животных, которых они несли, мог быть радикально большим. Обзор в журнале Evolutionary Anthropology («Эволюционная антропология») указывает, что животные, на которых они охотились, весили от 10 до 2500 килограммов. Среднее весило от 100 до 350 килограммов. Это означает, что разделанные задние конечности, передние четверти, спинно-поясничный отруб, шея и ребра были не совсем легкими грузами. Особенно если тащить их много километров без рюкзаков.

Археологические данные также подтверждают, что люди таскали тяжелые камни для изготовления орудий труда еще 2,6 миллиона лет назад. Одно место в Израиле показало, что наши предки переносили 40-килограммовые камни на короткие расстояния, а другие места свидетельствуют, что более легкие валуны перетаскивались почти на 15 километров. У первобытных людей была «готовность таскать камни часами», писали ученые.

Они носили и свои вещи, когда перемещали лагерь (возможно, чтобы разбить его у тела 2500-килограммового животного). Анализ историй 36 различных племен охотников-собираателей установил, что многие из них ежегодно перемещали лагерь на несколько сотен километров. Представители племени инну на северо-востоке Канады жили, по сути, как профессиональные грузчики: за год во время частых переездов они преодолевали в среднем 3500 километров.

Переносить тяжести, как я выяснил на Аляске, некомфортно. Это действие стирает границу между силовыми и кардиотренировками и загоняет человека в изматывающий замкнутый круг. Ходьба заставляет ощущать вес как еще более тяжелый. Вес делает ходьбу сложнее для легких.

Но это сформировало людей. Наверное, более распространенным явлением, чем бег, было ношение оружия – бегали в основном во время охоты. Люди уходили от лагеря на значительные расстояния и, возвращаясь, несли свои полезные находки. Большинство этих грузов были небольшими – вероятно, от 5 до 10 килограммов. Но ученые из Испании говорят, что собиратели иногда носили вес, равный половине массы их тела.

Так что люди, возможно, даже в большей степени были «рождены носить». Но, подобно бегу, наша потребность в переноске тяжестей в значительной степени свелась на нет технологиями. Теперь у нас есть тележки для покупок, чемоданы на колесиках, коляски, транспортные средства, тележки, полуприцепы, вилочные погрузчики и так далее.

В отличие от бега, в наши дни большинство людей никогда не занимались переноской значительных тяжестей. Однако есть одно современное «племя», которое не забыло об этом. Жизнь людей в нем, можно сказать, зависит от их способности перемещать грузы. И это помогло им стать, возможно, самой приспособленной группой людей, когда-либо ходивших по земле.

* * *

Было 7:45 теплого зимнего утра в Атлантик-Бич, штат Флорида, и я стоял во дворе дома Джейсона Маккарти.

Его ярко-белый двухэтажный дом с бирюзовыми ставнями находится в квартале от Атлантического океана. Соленый воздух поднимался по укромной улочке, когда Маккарти наклонился, взял своего трехлетнего сына Райана и пристегнул его в коляске. Затем надел необычный черный рюкзак CORDURA, в котором лежали ноутбук, сэндвич с арахисовым маслом и джемом и 20-килограммовая стальная пластина. Вес был самоцелью. Он был тяжелый, чтобы быть тяжелым.

Затем Маккарти схватил пластину идентичного веса и сунул ее в идентичный черный рюкзак. «А это тебе, – сказал он. – Пойдем».

Я закинул рюкзак за спину, и мне пришлось согнуть ноги и живот, чтобы сопротивляться непреклонному давлению веса. Мы двинулись по обсаженной пальмами улице. Наш темп был вполне комфортным, несмотря на тяжелый рюкзак. Пока Маккарти не посмотрел на часы. «О, – сказал он, – нам нужно немного поторопиться. У меня встреча в девять». Наша миссия: пройти восемь километров до офиса через детский сад Райана.

Маккарти вытянул руки, чтобы создать дистанцию между своим телом и коляской, затем начал двигаться быстрее, чем при ходьбе, но медленнее, чем при беге: одна ступня при этом всегда была в контакте с землей. «Мы называем это ruck shuffle», – сказал он. (Представьте себе комбинацию бега трусцой и быстрой ходьбы, слегка согнувшись.)

Ruck – это и существительное и глагол, это и вещь и действие. В военном деле так называют тяжелый рюкзак, в котором находятся все предметы, необходимые солдату для ведения войны. А to ruck или rucking (ракинг), – это ношение рюкзака во время боевых действий или во время тренировок как военных, так и гражданских лиц.

«На войне очень редко бегают, и никогда без веса. Никогда, – сказал Маккарти. – Всегда с рюкзаком».

Ноги Маккарти вытягивались одна за другой. Это движение подчеркивало его телосложение: 193 сантиметра и 86 килограммов. Никакого жира. Тонкий слой мышц, покрывающих его с головы до ног. Представьте себе диснеевского Икабода Крейна, если бы он был зеленым беретом. Которым, кстати, Маккарти и являлся.

Он служил с 2003 по 2008 год, был в Ираке и в Африке. Но в его первоначальные планы армия не входила.

После окончания колледжа Маккарти мечтал работать на ЦРУ по примеру Джеймса Бонда. Но через год, когда он пытался пройти обучение для работы в ЦРУ, ему сообщили: «Мы не готовим агентов. Мы набираем парней из подразделений военного спецназа, уже прошедших подготовку».

«Спасибо за предупреждение с опозданием на год», – сказал Маккарти, а затем поступил на службу в армию в надежде попасть в спецназ. «До армии я не знал, что такое ракинг. В пехотной школе мне дали тяжелый рюкзак и сказали: “Не отставай”», – вспоминал Маккарти. Затем было воздушно-десантное училище. Потом подготовка спецназа, оценка и отбор. Это привело его на квалификационный курс – 53-недельную программу обучения и страданий.

«Когда на тебя кричат во время групповых тренировок – это то, что люди видят в документальных фильмах об отборе и оценке спецназа. Но так бывает только четыре часа из трех недель. На самом деле здесь гораздо тише, – рассказывал Маккарти. – Задания такие: “Вот карта, компас и рюкзак. Доберитесь до этого места назначения”. В рюкзаке должно быть 20 килограммов сухого веса. Правило гласило: “Не опаздывай, не приходи налегке или последним”».

Требовалось быстро преодолеть от 15 до 30 километров по сосновым лесам Северной Каролины в одиночестве и в темноте, только со своими мыслями и рюкзаком. «Так что я двигался ракинг. Быстрее, чем мы сейчас», – добавил он.

Но даже наша «прогулка» уже через десять минут заставила нас истекать потом, который просто капал с подбородков. Мы с Маккарти не расслаблялись, но казалось, что все равно опаздываем. Поэтому он ускорил темп.

«Налево», – сказал он, направляя коляску на Оушен-стрит, пляжную улицу, полную ресторанов с морепродуктами и баров в морской тематике.

В конце обучения Маккарти проводился тренинг Robin Sage – лакмусовая бумажка для тех, кто надеялся получить зеленый берет. Солдат разбивают на небольшие группы и ночью сбрасывают с воздуха посреди леса, чтобы окончательно проверить их способность вести нетрадиционную войну. Военные проводят по всему штату учения по ведению партизанской войны в реальном времени, где другие солдаты играют роль врага и стреляют холостыми патронами. «Рюкзак каждого весил 57 килограммов, плюс у нас было снаряжение, – рассказал Маккарти. – Затем нам пришлось провести 18-часовое проникновение в тыл противника. Ты не можешь думать. Ты едва двигаешься».

Маккарти сказал: «В результате я научился ощущать рюкзак продолжением своего тела. Мои кости стали более плотными. Я был стройнее и сильнее. Моя выносливость зашкаливала». Армия отправила новоиспеченных зеленых беретов в Ирак.

Антропологи, такие как Либерман, понимают, что ношение тяжестей, вероятно, имело фундаментальное значение для эволюции человека. Но историкам давно известно, что во время жизненно важных человеческих действий, таких как охота, исследование территории и сражение, люди переносят тяжести.

Мы знаем, что первобытные охотники носили с собой такие предметы, как копья, дубинки и, если повезет, мясо. Исследовательские экспедиции, начатые еще финикийцами в 1550 году до нашей эры, сопровождалась ношением с собой ресурсов, необходимых для выживания в неизвестной обстановке. В случае успеха «исследователи» возвращались с драгоценными специями, металлами, информацией и многим другим.

«А в армии ты всегда носишь на себе вес. Несмотря ни на что. Всегда, – сказал Маккарти. – Умение перемещаться с рюкзаком – это основополагающий навык солдата спецназа. Любого солдата, если уж на то пошло».

Доисторическая наскальная живопись изображает воинов, вступающих в племенные сражения с грубыми щитами и копьями. Вместе эти предметы могли весить от 5 до 10 килограммов. Тысячи лет назад древнегреческие гоплиты, римские легионеры и византийские пехотинцы маршировали с примерно 13-килограммовым снаряжением. Бойцы во всех полках по всему миру до середины 1800-х годов фактически носили от 10 до 15 килограммов.

Затем британские солдаты во время Крымской войны стали носить в среднем 30 килограммов. Нагрузки последовательно возрастали во время Первой и Второй мировых войн, во время войн в Корее и Вьетнаме. К тому времени, когда Америка была вовлечена в войны в Ираке и Афганистане, типичный солдат маршировал с весом около 45 килограммов.

После Крымской войны британские ученые исследовали влияние нагрузки солдата на его боеспособность. Они обнаружили, что любой пехотинец может быстро и безопасно передвигаться с 23 килограммами. Примерно 150 лет спустя, в 2000-х годах, три различных исследования, проведенные армией США, морской пехотой и военно-морским флотом, подтвердили это открытие. Двадцать три килограмма – наибольшая нагрузка, которая позволяет солдатам в бронежилетах сражаться изо всех сил и демонстрировать исключительные силу и выносливость. Вот почему военные и промышленники сейчас ищут способы облегчить нагрузку солдата и переосмысливают тренировки, в которых участвуют 45-килограммовые снаряды.

«Во все времена существовал класс элитных воинов, – сказал Маккарти. – Греки, римские легионы и так далее; все они тренировались одинаково – загружали рюкзак и отправлялись в лес. Спецназ США тренируется таким же образом. И физическое различие между воином и среднестатистическим гражданином раньше было небольшим. Но сейчас этот разрыв шире, чем когда-либо в истории человечества. На верхушке физической формы в США находятся самые боеспособные солдаты, которые когда-либо существовали. На противоположном конце – самые непригодные граждане. И это в ущерб нам и в ущерб Америке».

Ракинг необходим для военной силы. Поэтому правительство США вложило миллионы долларов в изучение этого действия. Маккарти прочитал все исследования и стал чем-то вроде одержимого ракингом ученого-непрофессионала. Он объездил всю страну и поговорил с физиологами, врачами и представителями правительства, чтобы понять, как ракинг влияет на организм человека.

– Ракинг – это сила и кардиотренировка в одном флаконе, – рассказывал Маккарти. – Это кардиотренировка для человека, который ненавидит бег, и силовая работа для человека, который ненавидит поднимать тяжести.

– Так какой же тип телосложения он создает? – спросил я.

– Мы называем его суперсредним, – ответил он. – Просто представь парня из спецназа. Мы не можем быть слишком худыми, но мы не можем быть и слишком мускулистыми. Ракинг корректирует тип телосложения. Слишком много жира или мышц? Это поможет тебе высунуться. Слишком худой? Станешь сильнее и накачаешь немного мускулов.

Подобное утверждение было подтверждено исследованием, проведенным группой ученых в Швеции. А данные Командования специальных операций США показывают, что среднестатистический связист весит 79 килограммов.

По информации ученых из Университета Южной Каролины, обычный ракинг сжигает примерно в два-три раза больше калорий, чем ходьба.

«Но, судя по тому, как сильно я хочу есть после долгого и тяжелого ракинга, я думаю, что он сжигает больше калорий, чем говорят ученые, – заметил Маккарти. – После долгого ракинга на тренировках я съедал треть банки арахисового масла. А потом еще догонялся M&M's и гранолой. И все равно худел».

Более точная цифра может содержаться в рассекреченных данных, представленных на саммите по военной физиологии. Согласно им сжигание калорий при ходьбе значительно возрастает или падает в зависимости от множества факторов: скорости, нагрузки, типа и уклона местности. Подсчеты показывают, что тренировки зеленых беретов в лесах Северной Каролины, в которых участвовал Маккарти, сжигают от 1500 до 2250 калорий в час. Это также говорит о том, что переноска 45 килограммов карибу по самым крутым склонам тундры сжигает от 1850 до 2150 калорий в час.

Ракинг напрягает тактическую ходовую часть тела. Так считает Роб Шол, владелец Mountain Tactical Institute (Горного тактического института) – исследовательского и учебного центра, который разрабатывает фитнес-планы для горных спортсменов и военных связистов. Тактическая ходовая часть – это все от плеч до коленей: подколенные сухожилия, квадрицепсы, бедра, пресс, косые мышцы, спина и так далее. Ракинг работает с этой частью как с интегрированной системой. Прочная, гибкая тактическая ходовая часть имеет решающее значение для общей физической формы и устойчивости к травмам, особенно на охоте, а также во всех боевых и горных видах спорта.

– Привет, Джанин! – крикнул Маккарти, когда мы подъехали к перекрестку.

– Привет, Джейсон! – ответила регулировщица средних лет и подняла знак «Стоп», выехав на полосу встречного движения.

Мы продолжили ракинг по шоссе вдоль пробки. Водители смотрели на нас с удивлением и беспокойством, словно мы были партизанской армией, вторгшейся в город. Мы добрались до

детского сада, преодолев следующие 150 метров. Маккарти конфисковал у Райана контрабанду – пакетик со смесью орехов, а затем вернул его сыну.

Еще через 15 минут мы с Маккарти были на месте назначения – у штаб-квартиры компании GORUCK.

Компания находится в здании Джорджа Р. Люсье-младшего, кирпичной постройке 1968 года в двух кварталах от океана. Я вошел в главный офис – просторную комнату с кирпичными стенами, увешанными военными фотографиями в рамках и постерами фильмов. На задней стене висел американский флаг размером два на три метра.

Там было четыре группы столов. За каждым компьютером сидел либо, казалось бы, обычный рабочий, либо покрытый татуировками бывший солдат спецназа. Все были подтянуты и суперсреднего телосложения.

Маккарти основал GORUCK после ухода из армии. «Парни из спецназа получают самое лучшее снаряжение, – сказал он мне, снимая рюкзак. – Обычно невозможно тащить больше 15 килограммов в обычном рюкзаке. Я хотел создать рюкзак, который соответствовал бы военным спецификациям, но хорошо смотрелся бы в Нью-Йорке. Который можно взять с собой в офис, а затем добавить лишний вес и отправиться на прогулку после работы».

Так он и сделал. Ему потребовалось около трех лет, чтобы разработать первый рюкзак GORUCK. Это был черный 26-литровый рюкзак, который вмещал больше веса, чем когда-либо мог унести в нем человек.

Первыми клиентами стали военные, которые использовали рюкзаки во время рейдов в Киркуке и Фаллудже. Слухи распространялись, и запросы от элитных солдат Америки неуклонно поступали. Но достучаться до среднестатистического американца Маккарти было труднее. «Я думал, что весь мир просто выстроится в очередь, чтобы купить мои рюкзаки, – сказал он. – Но ракингу не учат на физкультуре».

Поэтому он разработал далеко идущую идею, чтобы распространить информацию о своей компании. Он сказал, что в бизнесе был новичком, но «знал, как делать военные вещи».

Он назвал это «GORUCK-челлендж». Имея в рюкзаках не менее 15 килограммов, люди должны были в команде пробежать 12 часов, преодолев от 25 до 32 километров. По пути им нужно было выполнять групповые задания от Маккарти: например, командой перенести 135-килограммовое бревно на полтора километра или совершить ракинг на волнах в прибое на пляже. Четверть миллиона человек уже прошли через челлендж GORUCK. Каждым из них руководил один из 250 солдат спецназа – из морских котиков, зеленых беретов, рейнджеров, спецподразделения «Дельта», Командования сил специальных операций Корпуса морской пехоты США и так далее.

Кроме того, по всему миру появились сотни рюк-клубов. Эти новообращенные в сумме сбросили тысячи килограммов, стали физически сильнее и создали активные сообщества. Они также занимаются «ракингом на грани», как назвал это Маккарти: GORUCK предлагает мероприятия продолжительностью от 6 до 48 часов.

– Я считаю, что челлендж и выполнение сложных задач на самом деле являются частью американской ДНК. Как сказал Кеннеди: «Мы выбираем полет на Луну... и делаем другие вещи не потому, что это легко, а потому, что это сложно», – продолжал Маккарти. – Но теперь мы стали жертвой успеха нашего вида. Сейчас наблюдается неприятие физически тяжелых вещей. В основном из-за того, что все стало слишком просто, и любая трудность воспринимается как нечто уже чересчур. Но способность делать физически трудные вещи – это огромный лайфхак. Делай тяжелые вещи – и все остальное для тебя станет более легким, и ты начнешь ценить свою способность еще больше. Отсутствие физических нагрузок выводит из равновесия. Данные ошеломляют с точки зрения нашей потребности прилагать усилия, быть на природе, быть частью сообщества. Я не говорю ничего нового. Я просто напоминаю о том, как мы

устроены. Что нового сегодня, так это то, что физически тяжелые вещи – это новинка. Верно, Мокко?

– Чертовски верно, – последовал ответ от татуированного, обветренного человека лет сорока с чем-то за одним из столов. Его прозвали Мокко за привычку пить каждый день моккачино из восьми порций эспрессо. Позже я узнал, что еще одно из его прозвищ – Человек на миллион долларов: из-за общей суммы всего оборудования, которое правительство США пришлось установить в его тело после почти 30-летней карьеры Мокко в спецподразделении.

Эту идею недавно поддержал один из моих лучших друзей, Уильям Аллен, бывший майор морской пехоты США и соучредитель Harpoon Ventures – быстрорастущей венчурной компании, ориентированной на оборону. «Если вы можете сознательно подвергнуть себя физическому дискомфорту и понять высшую цель этого “зачем”, ментальные мозоли, которые приходят вместе с дискомфортом, создают то, что называется источником стойкости, – сказал он. – Мы с моим деловым партнером, который, как оказалось, ранее служил в ВМС США, смогли успешно создать успешный венчурный фонд с нуля. Не потому, что мы были особенными, суперумными или имели доступ к семейным деньгам. Нет. Скорее, мы знали нашу высшую цель и смогли черпать силу духа, накопленную нами в сложных военных миссиях, чтобы противостоять стрессу, работать усерднее и просто терпеть».

* * *

На ракинг покупаются не только элитные солдаты. Маккарти даже затащил нескольких серьезных игроков из мира здравоохранения в эту ракингую кроличью нору.

Тем же вечером мы оказались за столом и ели тайскую еду вместе с Питером и Эми Поллак. Они оба кардиологи из клиники Мейо.

Эми – кардиолог-профилактик, специализирующийся на здоровье женского сердца. У нее длинные рыжие волосы, она говорит тихо и постоянно улыбается. Она относится к тому типу оптимистичных и обезоруживающих врачей, которые могут успокоить человека, столкнувшегося даже с самыми тяжелыми физическими обстоятельствами. Эми проводит сложные медицинские тесты, чтобы оценить риск сердечных заболеваний у пациента, а затем работает с ним с целью избежать операции. Она заставляет пациента делать все полезные вещи, которые он игнорировал годами, а именно: выполнять физические упражнения, правильно питаться, снимать стресс и так далее.

«Если они не слушают, что я говорю, их отправляют к Питеру», – сказала Эми. Питер – кардиохирург, который с помощью скальпеля, стента и других инвазивных мер сокращает шансы людей на смерть. От шеи и выше он выглядит как типичный 40-летний врач. У него редкие седые волосы, очки, и, возможно, он выглядит даже немного нелепо. А ниже шеи он «крепко сложен», как товарищи Маккарти по спецназу.

Первым врачом, который около 600 года до нашей эры прописал упражнения для здоровья, был Сушрута, врач из северной Индии. Он заметил, что его малоактивные пациенты, казалось, были более подвержены болезням. Но «болезни разлетаются от человека, привыкшего к регулярным физическим упражнениям», говорил он.

Древнегреческие врачи и философы верили, что физические упражнения могут делать тело более стройным, а также согревать и очищать организм от нездоровых «соков». Врач римских гладиаторов Гален считал, что все, требующее «энергичных движений» и «учащенного дыхания», «утоңчит» тело, укрепит мышцы, увеличит плоть (мышечную массу) и объем крови при достижении «хорошего состояния». Это, по его мнению, будет предотвращать и лечить болезни.

Незадолго до промышленной революции итальянский врач по имени Бернардино Рамаццини – первый в мире эпидемиолог – увидел связь между работой и болезнями. Он заметил, что

люди с активной ролью, например посыльные, которые бегали с доставками, болели меньше, чем люди с сидячей работой, такие как портные и сапожники.

Поскольку промышленная революция меняла американский образ жизни, Офис главного хирурга США в 1915 году опубликовал отчет, в котором подчеркивался рост заболеваемости еще недавно достаточно редкими недугами, особенно болезнями сердца. (Главными причинами смерти традиционно оставались пневмония, туберкулез и диарея. Современная медицина с этими проблемами справляется лучше, чем сто лет назад.)

В отчете отмечалось, что сердечные заболевания, по-видимому, распространены среди людей, занятых на стационарных работах. Пять лет спустя другой отчет показал корреляцию между физическими требованиями работы человека и возрастом, в котором он умрет. Получалось, что более напряженная работа вела к более долгой жизни.

Тем не менее в основном это были просто умные наблюдения, научный эквивалент «ого, прикольно!».

Но после Второй мировой войны лондонский эпидемиолог Джерри Моррис ехал в автобусе и увидел возможность для научной точности. Водители лондонских двухэтажных автобусов сидели около 90 % своего рабочего дня. Кондукторы автобусов тем временем проводили день, поднимаясь и спускаясь по ступенькам транспортных средств. Моррис начал систематически изучать этих людей и частоту их сердечных приступов.

Его работа показала, что у кондукторов сердечные приступы случались на 61 % реже.

Ученые и врачи все еще изучают, насколько эффективны физические упражнения. Национальные институты здравоохранения США недавно вложили 170 миллионов долларов в исследовательский проект под названием MoTrPAC (Molecular Transducers of Physical Activity Consortium – «Консорциум молекулярных преобразователей физической активности»). «Я думаю, мы обнаружим целый ряд новых вещей, которых еще не знаем об упражнениях», – сказал мне руководитель группы по проекту MoTrPAC.

«Большинству моих пациентов просто нужно быть более активными, – сказала Эми. – Это просто и ясно». Такие люди часто находятся совсем не в лучшей форме. А физические упражнения в буквальном смысле способны творить чудеса.

Главный редактор British Medical Journal («Британского медицинского журнала») доктор Фиона Годли недавно опубликовала текст под названием The Miracle Cure («Чудесное лекарство»). «Поскольку чудодейственные лекарства трудно найти, – писала она, – к любым заявлениям о том, что лечение на 100 % безопасно и эффективно, всегда следует относиться с большим скептицизмом. Возможно, есть одно исключение – физическая активность. Люди, которые ведут активный образ жизни, имеют более низкие показатели сердечно-сосудистых заболеваний, рака и депрессии». И «научных обоснований этого с каждым днем появляется все больше и больше».

Эми положила себе на тарелку немного зеленого карри и начала рассказывать об относительных преимуществах различных видов упражнений. «Ходить пешком – это здорово. Все мои пациенты могут ходить, – сказала она. – А если ходить с рюкзаком с небольшим весом, это увеличит нагрузку и частоту сердечных сокращений».

Поллаки – новообращенные в ракинг, потому что для этого требуется такое доступное упражнение, как ходьба, и это позволяет человеку постепенно увеличивать нагрузку на сердце. Что, в свою очередь, способствует кардиотренировке. И чем более активна кардиотренировка, согласно тоннам медицинской литературы, тем дальше этот человек находится почти от всех распространенных сейчас причин смерти.

Болезни сердца – это серийный убийца на фоне современных недугов: они убивают более 25 % людей. Каждые 37 секунд от них в Соединенных Штатах умирает один человек. По данным Американской кардиологической ассоциации, небольшое улучшение физической формы

– эквивалент того, что человек увеличит свою максимальную скорость бега с 8 до 10 километров в час – снижает риск сердечных заболеваний на 30 %.

Следующий убийца в списке – рак. От него умирает 22,8 %. Согласно исследованию, опубликованному в журнале *Annals of Oncology* («Анналы онкологии»), у людей, которые находятся в хорошей физической форме, риск смерти от этой болезни на 45 % ниже.

Затем идут несчастные случаи – они забирают у нас 6,8 % жителей. Согласно исследованию, опубликованному в *Emergency Medical Journal* («Журнале неотложной медицинской помощи»), если человек попал в серьезную автомобильную аварию, поддержание хорошей формы снижает вероятность его смерти на 80 %. Если врачам приходится оперировать – независимо от того, экстренная это операция или плановая, – люди в хорошей физической форме сталкиваются с меньшим количеством хирургических осложнений и выздоравливают быстрее, чем нетренированные люди, утверждают бразильские ученые.

Болезни легких поражают 5,3 % из нас. По словам ученых из Северо-Западного университета, у более здоровых людей риск заболевания легких в 2,8 раза ниже. Недавняя пандемия COVID-19 поражала легкие и могла вызвать пневмонию и, как следствие, смерть. Исследование, опубликованное в журнале *Annals of Epidemiology* («Анналы эпидемиологии»), показало, что люди в хорошей физической форме сталкиваются с меньшим риском развития пневмонии по сравнению с нетренированными. Центры по контролю и профилактике заболеваний США установили, что люди, инфицированные COVID-19, которые также страдали от предотвратимых заболеваний образа жизни, вызванных недостаточной физической подготовкой, в шесть раз чаще попадали в больницу.

По убывающей в списке убийц расположены инсульт, диабет, болезнь Альцгеймера и так далее. Спорт защищает от большинства болезней. Быть не в форме – это как курить, только хуже. Исследования показывают, что курение отнимает у человека 10 лет жизни, в то время как совокупные последствия плохой физической формы могут отнять до 23 лет.

Исследования Национального института рака и Университета Джона Хопкинса установили, что чем больше времени человек проводит в дискомфорте, вызванном физической нагрузкой, тем меньший у него риск смерти: даже при небольшом улучшении физической формы риск снижается на 15 %.

На самом деле не существует такого понятия, как переизбыток упражнений. Ученые из Университета Джона Хопкинса обнаружили, что люди, которые занимались спортом в три, в четыре, в пять раз и так далее больше, чем рекомендует правительство, имели значительно меньшую вероятность смерти. Это составляет от 450 до 750 минут, или от 7 до 12 часов в неделю.

Многие люди думают, что чрезмерные физические упражнения могут вызвать сердечный приступ. Но нет никакого риска, связанного с занятиями спортом даже в десять раз больше, чем рекомендует правительство, что эквивалентно 25 часам в неделю. Образ жизни хадза примерно таков, и при этом нет «никаких признаков факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний», как написал Райхлен в своем исследовании.

Жизнь почти все время давала нам еженедельную дозу этого 450-минутного лекарства. До тех пор, пока наш массовый переход в искусственную среду, перед экранами и за столами, не «прекратил поставки» лекарства. Между тем множество доказательств пользы физических упражнений заставляет все больше врачей верить в то, что приближение к тенденциям активности наших предков – это не только защита от болезней, но и лекарство от них.

«Вы слышали об исследовании под названием CLEVER?» – спросил Питер Поллак. По-видимому, это часть исследования, о котором шумят кардиологи-ботаники. CLEVER расшифровывается как *Claudication: Exercise Vs. Endoluminal Revascularization*, то есть «Клаудикация: физические упражнения или эндолюминальная реваскуляризация».

В нем изучался эффект двух методов лечения клаудикации, или перемежающейся хромоты, – распространенной и растущей проблемы среди малоподвижных людей, при которой артерии ног забиваются жировыми бляшками. Это состояние вызывает боль, увеличивает риск инсульта или сердечного приступа и может привести к тому, что человек перестанет ходить. По мнению норвежских ученых, в такой момент качество жизни человека резко падает, а риск смерти стремительно возрастает.

В ходе исследования одной группе был вставлен хирургический стент в резервную артерию. Другая группа ходила пешком по часу три раза в неделю. Затем врачи наблюдали за пациентами через 6 и 18 месяцев.

Хирургия, конечно, удобна: пришел, поставил, пошел.

Но Питер не хотел бы резать человека без крайней необходимости. Потому что хирургическое вмешательство также сопряжено с риском осложнений, которые могут усугубить ситуацию, к тому же оно обычно не устраняет основную причину проблемы. Если бы физические упражнения могли сделать то же самое, что и хирургическое вмешательство, это было бы намного безопаснее и дешевле.

«Две группы практически не показали различий», – сказал Питер. У обеих групп одинаково уменьшилась боль. Обе смогли ходить легче и чаще.

«Это не измерялось, – сказал Питер, – но группа с физическими упражнениями, вероятно, чувствовала себя лучше, потому что спорт приносит пользу не только артериям». Физические упражнения также помогали другим артериям, боролись с раком, делали людей более крепкими, улучшали их внешний вид и так далее.

Согласно исследованию, опубликованному в *New England Journal of Medicine*, движение может быть даже лучше некоторых лекарств. Ученые взяли группу людей, у которых вот-вот должен был развиваться диабет 2-го типа. Одна группа получала метформин, наиболее распространенный препарат, используемый для профилактики, отсрочки и лечения диабета. Другая группа занималась спортом всего 15 минут в день.

«Я была консультантом подразделения по внедрению физической активности в исследование. Помню, как сначала очень разочаровалась, – сказала Венди Корт, доктор философии, сотрудник Национальных институтов здравоохранения США, которая участвовала в исследовании. – Я думала, что планка была установлена слишком низко для такого уровня упражнений».

Ученые продолжили наблюдение через три года. «Занятия спортом оказались не просто столь же эффективными, а даже более эффективными», – сообщила Корт. Таблетки снизили заболеваемость диабетом на 31 %. Неплохо. Если не сравнивать с группой тех, кто занимался спортом, – у них заболеваемость диабетом снизилась на 58 %. Спорт оказался почти в два раза эффективнее. Исследование показало потенциальную терапевтическую пользу от занятий спортом без приема таблеток.

Конечно, спорт – не лекарство от всех болезней. Но он часто более эффективен при лечении инсультов и облегчении депрессии. Физические упражнения и антидепрессанты приводят к аналогичным изменениям в мозге. И то и другое увеличивает гиппокамп – часть мозга, которая часто сокращается у людей, страдающих депрессией. Вот почему Американская психологическая ассоциация теперь предлагает психиатрам назначать физические упражнения.

«В среде бывших военных так много говорят о психическом здоровье, но ни слова о физическом, – сказал Маккарти. – Будет хорошо, если они займутся своей физической формой. Я говорю о том, что это помогло мне».

«Мне также нравится, что ракинг требует элемента силы, – добавил Питер. – Он задействует больше мышц, чем ходьба или бег. Мышцы чувствуют жажду. Чем больше мышцы трудятся, тем больше крови требуется, а это значит, что сердцу приходится работать усерднее».

Измерение силы – это то же самое, что и кардиоисследования. Чем сильнее человек, тем меньше вероятность того, что он отбросит коньки. Некоторые ученые считают, что сильные мышцы важнее сильных легких.

«Мышцы являются причиной, контролером и регулятором вашей способности двигаться. Если вы теряете качество мышц и не можете двигаться, все остальное быстро выходит из строя». Так считает Энди Гэлпин, доктор философии, который руководит лабораторией биохимии и молекулярной физиологии физических упражнений в Калифорнийском государственном университете в Фуллертоне и проводит исследования для NASA.

Шведское исследование показало, что из многочисленной группы мужчин всех возрастов именно самые сильные с наименьшей вероятностью умрут в течение двух десятилетий. Данный факт сохранялся даже тогда, когда исследователи исключили какие-либо преимущества для сердечно-сосудистой системы от силовых тренировок. Другие исследования установили, что здоровые мышцы контролируют уровень сахара в крови и замедляют воспалительные процессы. А воспаление – это что-то вроде всепроникающего убийцы, замешанного практически во всех болезнях, от которых умирают современные люди.

Еще один набор данных, полученный из исследования почти двух миллионов здоровых людей, показал, что у тех, у кого была самая сильная хватка и самые сильные ноги, вероятность смерти в течение двух десятилетий была меньше на 31 % и 14 % соответственно.

Почти все исследователи согласны с тем, что силовые и кардиотренировки – это не выбор между ними двумя. «Упражнения на выносливость – это не наращивание мышечной массы и, скорее всего, даже не ее поддержание, – сказала Корт. Она работала в федеральном консультативном комитете, подготовившем документ, на котором основаны рекомендации по физической активности. – Вот почему мы рекомендовали в дополнение к 150 минутам в неделю упражнений на выносливость выполнять также силовые упражнения для наращивания и поддержания мышечной массы».

– Ракинг особенно полезен для женщин, – сказала Эмили Маккарти, жена Джейсона, которая также была на ужине с Поллаками. Она бывший оперативник ЦРУ, а сейчас один из руководителей GORUCK. – Вы можете нарастить силу, не занимаясь в тренажерном зале.

– И это не увеличивает риск травм у наших клиентов, что случается при беге, – добавила Эми.

Ношение тяжестей, по-видимому, закаляет обычного человека. Сердце и мышцы становятся более сильными, а суставы – более упругими.

Маккарти недавно посетил Университет Уотерлу, где встретился с доктором Стюартом Макгиллом. Макгилл – ведущий специалист в области фитнеса и здоровья спины. «Это не совпадение, что военные всего мира выбрали ракинг в качестве инструмента для соединения физической и психологической выносливости, – сказал Макгилл. – Человек может стать более сильным и стойким без высокого риска получения травм».

Один анализ показал, что «от 27 до 70 % бегунов-любителей и профессиональных бегунов на длинные дистанции каждый год получают травмы, вызванные чрезмерной нагрузкой». Наша бездеятельность, по-видимому, нарушает двигательные паттерны и вызывает мышечный дисбаланс. Это часто приводит к травмам, когда люди приступают к бегу.

Ученые из Питтсбургского университета исследовали, какие виды деятельности чаще всего травмируют солдат спецназа. Лидером оказался бег: он вызывал в шесть раз больше травм, чем ракинг.

Возьмем, например, колени. Исследование, опубликованное в журнале *Medicine and Science in Sports and Exercise*, показало, что при беге нагрузка на колени в 8 раз превышает вес тела при каждом шаге. Тот же показатель для ходьбы составляет около 2,7. На практике это означает, что с каждым шагом во время бега человек весом 80 килограммов нагружает

свои колени примерно 635 килограммами. Для ходьбы эта цифра составляет около 213 килограммов.

Непродолжительный бег босиком для большинства людей не менее вреден, чем бег в традиционной обуви, согласно обзору всех исследований, опубликованных в научном журнале *Sports Health* («Спортивное здоровье»)¹⁴. «Есть причина, по которой существует понятие “колени бегуна”», – сказал Маккарти.

Он проконсультировался с учеными Университета Вирджинии, чтобы узнать эквивалентные нагрузки на колено для ракинга. Если носить тот же самый 13-килограммовый рюкзак, нагрузка на колено составит примерно 114 килограммов при каждом шаге¹⁵.

Эта цифра не является незначительной. Но она намного меньше, чем при беге. И это обеспечивает эквивалентную кардиопользу, по мнению исследователей из Университета Южной Каролины.

Уровень травматизма при ходьбе составляет примерно 1 %. Цифра увеличивается по мере того, как человек нагружает рюкзак. Но, согласно исследованиям британских и американских военных, риск сравнительно незначителен при нагрузке в 23 килограмма. (Однако люди, которые весят менее 68 килограммов, могут использовать более легкий вес.)

«Вес в рюкзаке является отличным уравнивателем, что делает его более социальным, – сказал Маккарти. – Я занимаюсь ракингом со своей мамой. Она берет 5 килограммов, я беру 23. Мы движемся с одинаковой скоростью и получаем одинаковый эффект. Физическая активность на свежем воздухе с людьми – это основа основ. Это то, для чего эволюционировали гомо сапиенс, и это делает нас счастливыми».

Люди эволюционировали, выполняя физическую работу плечом к плечу с товарищами, усилия были глубоко переплетены с социальностью. Согласно исследованиям в журнале *Nature*, общение во время активной охоты и собирательства улучшило успех и выживание человеческого рода. Даже сегодня люди предпочитают заниматься более социальными видами спорта, говорится в исследовании, опубликованном в журнале *Frontiers in Psychology* («Границы психологии»).

Поллаки и Маккарти часто собираются вместе. Они загружают рюкзаки, берут с собой детей, собак на поводке и начинают ракинг. Кроме того, каждую среду в штаб-квартире GORUCK проводятся групповые сборы. Иногда приходят более 50 человек из района Джексонвилла.

«Легко интегрировать ракинг в то, что вы уже делаете», – сказала Эмили. Идя на работу. Или на ужин в кафе. Или в продуктовый магазин, когда несете домой полный пакет еды. «Мы привыкли рассматривать занятия спортом как полчаса, которые мы проводим в зале или дома на тренажере в одиночестве перед экраном», – сказал Маккарти.

Райхлен согласился с этим мнением. Когда мы разговаривали, он показал мне вирусное фото с изображением группы людей, которые поднимаются по эскалатору, а не по лестнице, чтобы попасть в тренажерный зал в Лос-Анджелесе. «Этот снимок – символ того, что люди думают об упражнениях, – сказал Райхлен. – Для них это получасовой бой, после которого остаток дня можно вообще не двигаться».

– Когда люди говорят: «Должно быть, здорово иметь такие гены», я отвечаю: «Покажите мне свой телефон», – рассказывает Маккарти. – И у них неизбежно оказывается около

¹⁴ Вероятно, это объясняется целым рядом факторов. Жители Запада часто слишком быстро переходят на бег босиком. Они также практикуют этот метод на дорогах с твердым покрытием и в среднем являются более тучными людьми. Как правило, люди в развивающихся странах, которые бегают естественным образом десятки километров, получают меньше травм (как народ тараумара в фильме *Born to Run*), потому что: 1) бегают так с детства; 2) бегают по более мягкой земле; 3) имеют меньшую массу тела.

¹⁵ Математически это выражается так: $80 + 13 \times 2,7$.

4000 шагов в день. Им в целом нужно быть более активными. На самом деле мне все равно, ракинг это или нет. Я просто думаю, что ракинг доступен для всех и имеет много преимуществ.

– Но вы же продаете рюкзаки, – сказал я. – Люди когда-нибудь относились скептически к вашим намерениям?

– Конечно, мы продаем рюкзаки, – ответил Маккарти. – Но это Америка, и мы верим в роль бизнеса в стимулировании социальных и общественных изменений. Мы хотим, чтобы люди вышли на улицу и были активны. Делать как можно больше – вот как мы определяем успех. Не по количеству рюкзаков, которые лежат в чем-то шкафу, а по тому, сколько людей ими пользуется.

Он продолжил:

– Понимаете, мы здесь не изобретаем ничего нового. Человек носил тяжести с тех пор, как встал прямо и освободил руки. Мы всего лишь продвигаем что-то простое и работающее на благо нашего вида с самого начала.

Я подумал о том, что услышал от Гэлпина: «Если бы я попросил вас отправиться на двухчасовую прогулку в горы, или выполнить становую тягу с весом тела, или заняться сегодня грэпплингом или кикбоксингом, это вызвало бы у вас беспокойство, и это большая проблема. Я не говорю, что такие вещи должны быть легкими. Но вы должны быть в состоянии хорошо справляться практически с любой физической нагрузкой». В нашем стремлении к лучшей жизни мы позволили комфорту стать привычным и больше не желаем прилагать физических усилий. Без осознанного дискомфорта и целенаправленных упражнений – решительного толчка против ползучести комфорта – мы будем только продолжать становиться более слабыми и больными.

21

80 процентов

Донни добирается до вигвама первым. Он сбрасывает рюкзак, который приземляется с глухим стуком. Уильям приходит и бросает свою сумку, в то время как Донни делает большой глоток из алюминиевой бутылки с водой.

Я дотягиваюсь до плечевых лямок своего рюкзака и снимаю одну из них, затем осторожно перекидываю вес на бок. Уильям делает шаг вперед и помогает мне опустить рюкзак обратной стороной вниз, чтобы рога поднимались к небу.

Затем я бреду в оцепенении и нахожу мягкий мох, на который можно упасть. Начинает идти снег.

Забудьте о кайфе бегуна. Вот кайф носильщика. Эндорфины текут по венам, и отсутствие веса заставляет меня чувствовать себя так, словно я парю над тундрой. Моя энергия давно иссякла, ноги чувствуют себя совершенно разбитыми, а плечи и туловище в основном онемели. Так что я растворяюсь во мху и маринуюсь в этих приятных химикатах, когда снежинки касаются моего лица.

Но только на мгновение.

– Ну что, чуваки, стейки? – говорит Уильям. Я поднимаю голову. Он роется в большом мешке с мясом. Появляется его голая рука, сжимающая 45-сантиметровый цилиндр из темной плоти.

Я встал. Более десяти часов физической работы, пять из которых не были похожи ни на что, сделанное когда-либо в моей жизни, отключили мою способность обрабатывать любые мысли или концепции более высокого порядка. Но мой мозг-зомби инстинктивно реагирует на идею поесть мяса и восполнить все эти потраченные калории.

Я разжигаю плиту в вигваме, пока Уильям орудует ножом, разбираясь со спинно-поясничным отрубом карибу. Он нарезает стейки толщиной в два с половиной сантиметра, а затем разделяет их на небольшие медальоны.

– Смотри, что у меня есть... – поет Донни. Он держит луковицу и «эту жесточайшую приправу для дичи, которую притащил из дома». Он нес восхитительную контрабанду столько миль только ради этого момента.

Уильям видит это и издает звук, который может издавать ребенок, когда его родители объявляют, что семья отправляется за мороженым. О-о-о-очень громкий звук – что-то среднее между визгом младенца и поросенка.

Донни открывает нож, чистит и нарезает лук. Лук шипит на сковороде, пока Уильям разделяет мясо.

Рубиновые куски мяса с хрустом падают на сковороду. Уильям сыплет на них приправу, звук и запах ужина наполняют вигвам. Снаружи снег сгущается и увлажняет воздух. Наши выдохи – это густые облака.

– Ну, – говорит Донни, глядя на меня, – твоя добыча. Ты получишь первый кусок.

Уильям вонзает нож в мясо на сковороде, а затем протягивает мне стейк. Стейк обжигает пальцы, когда я снимаю его с ножа. Я просто вгрызаюсь в мясо.

Стейк мягкий, как первоклассное ребрышко, но более насыщенный и тонкий. Идеально выдержанный. Лучше, чем любое мясо, которое я когда-либо пробовал.

Конечно, в слепом дегустационном тесте против лучшего предложения из лучшего стейк-хауса Нью-Йорка это мясо, вероятно, не выиграло бы. Но удовольствие от еды зависит от контекста. Исследования показывают, что одно и то же блюдо может быть более или менее вкусным в зависимости от множества факторов. Например, где человек ест, с кем ест, насколько он голоден и, по-видимому, как усердно он для этого потрудился.

Мы едим свои сублиматы и делим между собой около полутора килограммов мяса. Печь в конце концов выключается, и в вигваме становится еще холоднее. Мы зарываемся в спальники.

Донни упоминает, что запах мяса ну точно привлечет гризли сегодня ночью. Я делюсь с ним историей, которую мой школьный учитель геометрии рассказал классу, – о том, как гризли отрубил голову молодому матросу.

– Думаю, хрень полная, – говорит Донни. Потом мы все замолкаем.

Я совершенно измотан. Те участки моей спины, ягодиц, плеч, боков и груди, о которых я раньше и не думал, – все они чувствуют себя так, словно проснулись после десятилетнего сна. Но я не сломлен. У меня ничего не болит. Это просто приятное чувство усталости.

Арктика вынудила меня к тому, что можно назвать базовыми движениями и положением тела. Я повсюду ношу с собой груз. Когда я сижу на земле, у меня болит задница, когда я присаживаюсь на корточки или просто стою на морозной каменистой земле, от камней болят стопы. Когда я пялюсь в бинокль, я не могу просидеть в одном положении даже 15 минут, не говоря уже о 8 часах. Я постоянно двигаюсь, потому что твердая земля начинает причинять мне боль.

Когда мы выслеживали животных, мы сотни метров шли скрючившись. Или ползли на животе по грязи. Даже во сне я лежу под странными углами, и моя тонкая подушка заставляет меня вертеться и ворочаться по ночам.

Здесь такие движения и позиции неизбежны. И в основном все они почти исключены из современной жизни.

«Множество людей занимаются спортом, гоняются за бесконечными кардиотренировками или силовыми нагрузками, – сказала мне Келли Старретт, доктор-физиотерапевт, которая консультирует профессиональные спортивные команды. – Но им нужно столько же двигательных нагрузок. Многие месяцами не задействуют свои суставы в полном диапазоне движений. Люди деэволюционируют».

Представьте себе среднестатистический день американского офисного работника. Он просыпается на высоком, по пояс, матрасе с мягкими подушками, затем спускает ноги на пол. Немного бродит по дому, затем садится в автокресло, чтобы ехать на работу. Как только приходит в офис, усаживается в офисное кресло со множеством режимов и переключателей, спроектированное так, чтобы обеспечить вызывающую экстаз эргономику. Отсидев время в офисе, снова садится в машину. Когда такой работник приходит домой, он садится за стол ужинать, а затем ложится на диван перед телевизором. Затем перемещается в постель и принимает горизонтальное положение для сна. Повторять до выхода на пенсию.

Кэти Боумен, биомеханик, сказала мне, что сегодня многие тела страдают от «болезней заточения». Она сравнила современных людей с пленными косатками. «У косаток в неволе плавники часто болтаются, – сказала она. – В естественном мире такого не может произойти. Плавник получает достаточную нагрузку от плавания по сотне километров каждый день, чтобы держаться в вертикальном положении».

Идеальной нагрузкой для человеческого организма были его ежедневные действия: переноска тяжестей, ходьба, бег, приседание, копание и многое другое. «Болтающиеся плавники» человека – малоподвижность, боли и хронические заболевания.

И это целиком наша вина, утверждает Боумен. Дети полностью владеют своими суставами и могут легко приседать, делать выпады, кувыркаться. Но подвижность – это то, что теряешь, если не используешь. Дети в конце концов садятся за школьные парты, а затем присоединяются к среднестатистическим американцам за рабочими столами. Но, как выразились исследователи клиники Мейо, «проще говоря, человек не был создан для того, чтобы сидеть весь день».

Благодаря движению мы расцветаем. Исследования показывают, что использование полного диапазона естественных движений может привести к запуску спящих клеток, которые

борются со старением. И наоборот: согласно исследованию, проведенному журналом *Medicine & Science in Sports & Exercise*, отсутствие полноценного движения потенциально способно вызывать клеточную дезадаптацию и повышать таким образом вероятность скорейшего старения.

Как показывают многочисленные исследования, восстановление утраченных движений может вылечить одну из самых коварных «болезней заточения» – боль в спине (возьмем только один пример).

Около 80 % американцев хоть раз в своей жизни испытывали боль в спине, и 25 % говорят, что они сталкивались с этим недугом в последние несколько месяцев. Это самое распространенное место, где люди испытывают боль, и самая частая причина, по которой люди обращаются к врачу или берут больничный. Боль в спине обходится нашей экономике в 100 миллиардов долларов каждый год.

Боль в спине иногда возникает из-за чего-то, что врач может просканировать, увидеть на изображении и определить. Например, из-за поврежденного диска, опухоли, остеопороза или перелома. Но 85 % таких болей отмечаются как «неспецифические», что означает невидимую боль, возникающую «из воздуха». Ученые из Гарварда подсчитали, что 97 % неспецифических болей в спине вызвано образом жизни – «заключением» в нашей современной среде.

Когда я встретился с антропологом Дэниелом Либерманом, он объяснил мне, что большую часть специфической боли в спине можно проиллюстрировать U-образной кривой.

Представьте себе график, который показывает боль по оси y и уровень активности по оси x. Данные будут иметь форму буквы U. Это означает, что наибольшую боль испытывают наименее и наиболее активные люди. Люди с наименьшим количеством боли находятся в нижней части графика, и у них, как правило, средний уровень активности. По словам Либермана, показательно то, что люди, занимающиеся так называемым «непосильным трудом», сталкиваются с болью в спине примерно так же часто, как и офисные работники. Например, на протяжении нескольких месяцев боли в спине испытывали 38 % фермеров на севере Китая, в то время как среди китайских офисных работников это число составляло 33–46 %. Тем временем исследования, проведенные в Австралии, показали, что люди, которые занимаются широким спектром физической активности, с меньшей вероятностью испытывают боль.

Может закрасться мысль, что слишком много активности – это плохо. Но другие данные раскрывают правду. Боль в спине от «перебора», по-видимому, возникает из-за выполнения одной физической активности в ущерб всем остальным. «Вероятно, из-за очень странных, причудливых движений, которых люди не делали в прошлом, – сказал Либерман. – Никому не приходилось целый день поднимать коробки Amazon Prime». Слишком малая активность – очень похожая проблема, за исключением того, что она вызвана странным, причудливым отсутствием движения. Жизнь, состоящая из сидения, стояния и лежания.

«Раньше мы были очень активными двигательными генералистами», – делилась со мной мыслями Боумен. Но сейчас мы передали большую часть нашего движения на аутсорсинг машинам, стульям, мягким кроватям и многому другому. Когда наша работа действительно требует движения, эти движения часто одинаковые, повторяющиеся и для нас разрушительные. «Почти не осталось двигательных генералистов, которые полностью удовлетворяют свои ежедневные потребности в движении», – сказала Боумен.

Даже наши прошлые моменты бездействия не были полностью ленивыми. Исследования показывают, что племена охотников-собирателей на самом деле отдыхали так же много, как и мы. Тем не менее они, похоже, не страдали от хронических болей в спине.

Либерман объяснил мне, что, если я хочу понять данный феномен, я должен подумать о разнице между сидением в мягком кресле, на табурете и в положении на корточках. «Сидение на стульях со спинками требует еще меньшей физической нагрузки, чем, скажем, сидение на табурете или на корточках, поэтому стулья еще более удобны», – сказал он.

Когда мы сидим в комфортных креслах, мы не столько сидим, сколько растворяемся в их мягкости. Каждая из наших мышц расслабляется, как будто у нас отключился мозг. «Но наши тела плохо приспособлены для сидения на стульях», – сказал Либерман.

Дэвид Райхлен провел исследование и проверил, как положение охотников-собирателей в состоянии покоя влияет на их мышечную активность. В основном они сидят на корточках или на земле. «Неудивительно, что сидение на корточках или сидение без отдыха спины значительно увеличило активацию мышц нижней части спины», – заключил Райхлен. Отдых в положении на корточках или на коленях задействует все мышцы нижней части тела и туловища. Сидение на табурете требует меньше усилий, но в нем все равно участвуют мышцы спины, позволяя телу оставаться в вертикальном положении.

Отсюда напрашивается вывод, который изложил Райхлен в исследовании: «Физиология человека, вероятно, развивалась в контексте, в котором присутствовала значительная бездеятельность, но при этом была и повышенная мышечная активность во время малоподвижного времяпрепровождения. Это предполагает несоответствие бездействия более распространенным позам сидения на стуле, характерным для современного городского населения». Данная теория называется гипотезой несоответствия бездействия.

Наши современные удобные, до крайности поддерживающие кресла, диваны и кровати выполняют ту работу, для которой предназначены наши мышцы. А мышцы – это то, что ты или используешь, или теряешь. Всего десять дней неиспользования мышц значительно ослабляют и сокращают их.

Когда «ослабленные стулом» люди наклоняются, чтобы поднять что-то или изменить позу, их тело становится хрупким. Оно ломается. И это, вероятно, главная причина, по которой боли в спине так распространены в сообществах, находящихся в наиболее комфортных условиях, и практически отсутствуют среди двигательных генералистов. Например, население Азии и Ближнего Востока, которое и отдыхает, и что-то делает в положении на корточках, практически не испытывает проблем с бедрами и поясницей.

Мы не прислушиваемся к тому, что боль в спине пытается нам сказать. Боль была и остается эволюционным преимуществом. Это способ нашего мозга сообщить, что мы делаем что-то потенциально опасное. Предупреждение о вреде и угрозе. Использование дискомфорта для предложения изменений, которые улучшат наше здоровье и увеличат безопасность. И все же мы заглушаем боль таблетками, хирургическим вмешательством или отдыхом. Это простые методы лечения, но данные показывают, что обычно они не решают проблему. «Отдых, опиоиды, спинномозговые инъекции и хирургия не избавят от болезней спины или их долгосрочных последствий», – сделала вывод команда из 12 врачей и ученых, которые изучили все данные о лечении боли в спине.

Боль в спине является одной из основных причин назначения опиоидов. Тем не менее ученые обнаружили, что лекарства лишь временно приглушают боль и не действуют в долгосрочной перспективе. Для большего облегчения люди должны принимать еще более сильные вещества. Это приводит к зависимости у 20 % пациентов. Согласно исследованию лечение болей в спине с помощью мощных обезболивающих фактически стало ключевой движущей силой эпидемии опиоидов.

Или, например, операция. Даже если не думать о цене. Исследователи из Медицинской школы Университета Цинциннати проследили за примерно 1500 работниками, у которых были изнурительные боли в спине, мешавшие им работать. Половина рабочих была прооперирована, а половина – нет. Через два года 75 % из тех, кто был прооперирован, все еще испытывали мучительную боль и не могли вернуться к работе. Но 67 % тех, кто не был прооперирован, снова работали. Из людей, которые легли под нож, 36 % столкнулись с осложнениями, 27 % потребовалась еще одна операция, и у всей группы были более высокие показатели употребления опиоидов.

«Люди стали рабами своего компьютера. И они думают: “Мне нужно тренироваться. Просто пойду потренируюсь в тренажерном зале 45 минут”, – рассказывал доктор Макгилл, эксперт по здоровью спины и фитнесу. – Это становится проблемой с точки зрения интенсивности тренировок и уровня нагрузки: когда люди принимают такое решение, они обычно уже достигают точки невозврата». Его работа показывает, что люди, которые сидят весь день, а затем атакуют тренажерный зал, имеют более высокие показатели дисфункции спины по сравнению с теми, кто ленится. «Несправедливо, но что же делать», – добавил Макгилл.

«Гораздо полезнее было бы заниматься более щадящими физическими упражнениями в течение дня», – считает Макгилл. Следует провести тело через все движения, которые оно может выполнить: через приседания, выпады, планку, вращение, висение, повороты, переносы, наклоны и многое другое. Исследование Райхлена подтверждает полезность отдыха в положении сидя на корточках или стоя на коленях, а не развалившись в кресле.

Или добавьте ношение тяжестей в свои повседневные дела. Было установлено, что сгибание рук не только не вызывает боль в пояснице, но даже помогает предотвратить ее. Вес вытягивает людей из согнутого положения, которое так часто встречается среди офисных работников. И это задействует все основные мышцы, в том числе ягодичные. По данным Кливлендской клиники и Кэти Боумен, сильные пресс и ягодичные мышцы, которые особенно ослабевают из-за слишком долгого сидения, являются двумя лучшими средствами защиты от болей в спине.

Макгилл утверждает, что перенос тяжестей заставляет человека стоять прямо и напрягать мышцы, которые защищают его позвоночник. Например, для реабилитации дисфункционального позвоночника чемпиона по пауэрлифтингу Макгилл использовал упражнение «переноска чемодана» – перенос груза на одной стороне тела во время ходьбы с поддержанием туловища в вертикальном положении.

«Это замечательное упражнение», – сказал он. Его можно делать в любое время.

* * *

Когда я просыпаюсь, в вигваме светло. Донни шуршит, слыша, как я расстегиваю молнию на своем спальнике.

– Который час? – спрашивает он.

– Девять утра.

Мы проспали почти 12 часов. Уильям все еще спит. Поэтому мы молча варим кофе и выходим с ним на улицу. Пар из чашки туманит мне глаза, когда я делаю глоток, осматривая пейзаж. Снег покрывает землю и горы вокруг нас. На горизонте все еще висит четверть луны. Единственный звук – слабое журчание далекого ручья.

Мы говорим обо всем, что произошло вчера. Как олень взобрался на холм. Как мы оба заметили его хромоту. Как его немолодое тело и замысловатые рога показывали, какую легендарную жизнь он прожил.

– Я бы хотел знать, откуда у него хромота, – говорит Донни. – Я бы предположил, что из-за драки. Но никогда не знаешь наверняка. И та сцена, где ты стрелял. С Фортом позади нас. Это было захватывающе, просто захватывающе.

Я говорю ему, что до сих пор не могу смириться с тем, как тяжело было нести все это мясо.

– Здесь ты многое узнаешь о себе и о том, как ты устроен, – замечает Донни. – Мы с Уильямом говорили о том, что ты справился лучше, чем мы ожидали.

Я не знаю, является ли это комплиментом моим способностям или случайно брошенной фразой. Так что я просто пью свой кофе.

Донни осознает это.

– Ну, в смысле... Просто... никто не понимает, насколько все это сложно. Мои друзья, что работают гидами на охоте, постоянно рассказывают мне о клиентах, которые круглый год тренируются в тренажерном зале для охоты, а затем выходят на природу и отказываются от этой идеи в первый или второй день. Или предлагают гиду огромные чаевые, чтобы он вынес все мясо. Такой опыт не может быть воспроизведен в тренажерке.

Уильям выходит из вигвама. Его длинные волосы больше напоминают крысиное гнездо, на нем длинные кальсоны и ботинки с развязанными шнурками.

– Нам нужно больше гребаной воды, – говорит он.

Работа продолжается. Я хватаю кувшин и отправляюсь вниз на километр к полузамерзшему ручью.

Эпилог 81,2 года

Мы охотились на Аляске еще пару недель, не раз испытывая нечто вроде мисоги, с чем я никогда не столкнулся бы в укрощенном мире. Мы поднимались по более крутым и длинным холмам и имели дело с ужасной погодой. Мы наблюдали за гризли, когда они неуклюже пробирались через долину; один пришел ночью в наш лагерь и растерзал шкуру моего карибу, которую мы разложили сушиться. У нас даже была лиса, практически поселившаяся в нашем лагере. Она кружила вокруг вигвама, строила нам глазки и крала обрезки карибу, которые мы бросали в ближайшие кусты. Потом она околачивалась поблизости, ожидая продолжения. Донни успешно поохотился на старого карибу. Рога оленя были широкими и высокими, как стойки ворот, а тело сильно потрепано.

Однажды рано утром Брайан отправил Донни сообщение на его GPS-навигатор для чрезвычайных ситуаций. Надвигалась серьезная буря. Сильные метели и свирепые ветры могли надолго помешать самолету приземлиться. Мы не хотели затягивать свое путешествие по Аляске дольше пяти недель.

– Похоже, придется собрать вещи и уйти отсюда завтра рано утром, – сказал Донни.

В тот день мы пережили полную миграцию карибу. Представьте себе тысячи животных, сходящихся одновременно, как муравьи, роящиеся на холме.

– Я бывал на Аляске по несколько месяцев почти 30 лет подряд и никогда не видел ничего подобного, – удивленно заметил Донни. – Благоговение – вот единственное слово для этого.

В ту ночь я вышел из вигвама, чтобы в последний раз ощутить холод и тишину. Солнце почти село, затемняя скелеты ив и освещая их листья. Облака были длинными и серыми и двигались на юг, совсем как карибу.

На следующее утро Брайан и Майк приземлились на скалистой оконечности острова в форме щепки. Мы провели там неделю среди следов гризли и туш кеты, разорванных медведями на части. Началось мое возвращение в укрощенный мир.

* * *

Вернувшись в грузовой контейнер Conex Ram Aviation, я накинулся на свежую еду – съел четыре яблока и целый пакет моркови. Мои соседи на обратном рейсе из Коцебу в Анкоридж – два охотника, выезжавших на четыре ночи, – отреагировали со смесью удивления и скептицизма, когда я рассказал им, как долго мы пробыли в Арктике. «МЕСЯЦ???» – переспросил первый. Я кивнул. Он просто недоверчиво уставился на меня, поэтому я спросил: «Вы будете есть этот арахис?»

Я вошел в отель в Анкоридже как герой какого-нибудь постапокалиптического фильма. Лицо обгорело и заветрилось от непогоды и полностью заросло бородой. Тело было в мозолях, синяках, порезах, затвердевшее и похудевшее на пять килограммов. Рюкзак и штаны местами были испачканы кровью карибу. Я был совершенно грязным и вонял, как комбикорм с добавлением рыбы.

Последний месяц я провел сидя в грязи, спя в грязи и гадя в грязь. Я зарывал пальцы во внутренности мертвых животных и таскал их органы голыми руками по земле. Я обделал свои штаны, когда порыв ветра вытолкнул мою мочу обратно на меня. В приступах скуки я даже препарировал комья медвежьего дерьма. А потом этими же руками я завтракал, обедал и ужинал.

В радиусе нескольких миль там не было ни раковины, ни душа, ни куса мыла, ни санитайзера, и поэтому я мыл руки снегом или речной водой. И пил ту же самую неочищенную воду. Я был грязным даже изнутри.

И вот так получилось, что моим первым действием, как только я вошел в свой номер в отеле, было включить душ на полную мощность, а затем раздеться и смыть пленку грязи, которая покрывала мою кожу и забивала каждую пору и щель. Намыливаясь снова и снова, я смотрел на кучу грязной одежды на полу в ванной, думая, что мне следует сжечь ее во благо человечества.

Но новое исследование показывает, что, возможно, на самом деле я принес больше вреда, чем пользы, очистив свое тело от всех этих естественных бактерий.

Стефани Шнорр – антрополог из Университета Невады в Лас-Вегасе. Впервые я встретил ее перед отъездом на Аляску. Она изучает фекалии забытых племен, чтобы лучше понять микробиом человека.

Это не самое сексуальное исследование, но она в некотором роде мировой эксперт по двум килограммам микробов, бактерий, грибов, простейших и вирусов, которые живут на нас и в нас: Шнорр исследует, что они делают для нашего здоровья. Это область, которая появилась всего пару десятилетий назад. Но такие исследователи, как Шнорр, с тех пор определили, что наш микробиом – это почти отдельный орган, поддерживающий жизнь и здоровье с головы до ног.

У Шнорр есть офис в Институте эволюционных исследований в Австрии и еще один – в Университете Невады. Но основное место ее исследований находится в Восточно-Африканской рифтовой долине, вокруг берегов соленого озера Эяси на северо-западе Танзании.

«Вы когда-нибудь были в Западном Техасе? – спросила она меня, когда мы сидели друг напротив друга в гигиеничном кафе Лас-Вегаса. – Место, где живет народ хадза, очень похоже на Западный Техас. Там сушь. Много камней и низкорослых деревьев».

Шнорр жила среди этого племени в 2013 году. Она наблюдала, как его члены добывали дикорастущие растения, насекомых и корнеплоды, которые «выглядели как покрытая корой палка». Или как они охотились на бабуинов, птиц, антилоп и антилоп гну. «Ночью они ждут животных в укрытии у водопоя, – рассказывала Шнорр. – Затем устраивают засаду и стреляют ядовитыми стрелами. Яд у них обычно в виде смолы, которую они делают из растения под названием адениум тучный».

Затем они несут всю эту еду обратно в лагерь и едят ее, сидя в грязи. Иногда еду готовят, иногда едят сырой. Они всегда на улице. Хадза купаются и моют руки (хотя делают это редко) в грязных, иногда полных навоза лужах. Они гадят прямо на улице. Вероятно, ветер тоже не раз обливал их мочой.

Такой образ жизни может показаться быстрым путем к смертельной инфекции. Но хадза, по-видимому, невосприимчивы к некоторым болезням, которые поражают многих из нас, жителей цивилизации. Похоже, они не страдают от болезни Крона, колита, воспалительного заболевания кишечника или даже рака толстой кишки. Первые три заболевания быстро распространяются в развитых странах, а теперь – и в развивающихся, по мере их вестернизации.

Врачи особенно обеспокоены ростом заболеваемости раком толстой кишки. Это уже третий по распространенности вид рака. Но он все чаще становится раком молодых, в остальном здоровых людей. Например, человек, родившийся в 1990 году, имеет двойной риск развития рака толстой кишки и четырехкратный риск развития рака прямой кишки по сравнению с человеком, родившимся в 1950 году. Ученые из Онкологического центра им. М. Д. Андерсона Техасского университета в Остине прогнозируют, что в течение следующего десятилетия число случаев рака толстой кишки среди людей в возрасте от 20 до 34 лет возрастет на 90 %. Риск заболеть у молодых по-прежнему невелик. Однако молодые люди с большей вероятно-

стью умрут от этой болезни, потому что к тому времени, когда врачи у них ее обнаруживают, она часто заходит слишком далеко.

Но можно найти ответ, почему так происходит. Исследования, основанные на новой теории, называемой гигиенической гипотезой, прочно связали рост этих и других заболеваний с нашей сверхсанитарной жизнью. Она влияет даже на наше настроение, обмен веществ и иммунитет.

Запад начал тотальную войну с микробами в 1800-х годах. Именно тогда человечество поняло, что некоторые микробы являются источником инфекционных заболеваний. Эта битва спасла много жизней и активно идет до сих пор. Но она имела некоторые незапланированные последствия.

«У нас есть представление о том, что микробы вызывают болезни. Но мы дали этот общий термин “микробы” всем микроорганизмам и считаем, что поэтому нужно убить их всех, – рассказывала мне Шнорр. – Мы значительно расширили способы санитарной обработки нашей жизни. Мы стерилизуем поверхности, с которыми соприкасаемся. Мы стерилизуем всю нашу еду, чрезмерно промывая ее, а затем готовя. Мы стерилизуем себя, потому что постоянно моемся. Мы используем антибиотики, чтобы стерилизовать внутреннюю часть нашего тела. Мы избегаем пачкаться снаружи. Таким образом, это означает, что теперь мы гораздо меньше подвержены воздействию любых микроорганизмов».

Но ведь не все микробы или микроорганизмы вредны. Подавляющее большинство из них являются безвредными, а многие приносят пользу. Антрополог из Гарварда Кристина Уорринер указывает, что в кишечнике больше бактерий, чем звезд в галактике. И, по оценкам ученых, менее сотни из этих видов могут нанести вред здоровью.

По мере нашего развития мы создали взаимовыгодный союз со многими из этих микроскопических живых организмов. Мы дали им дом, а они укрепили нашу иммунную систему и устойчивость к стрессам, помогая нам избегать болезней и быть более крепкими и выносливыми. Это не революционная идея. Именно так работают прививки. Таким образом наш организм вырабатывает иммунитет.

Постоянное низкоуровневое воздействие широкого спектра микроорганизмов в естественном мире закалило нас. Но с тех пор мы превратили место жительства этих организмов в выжженную землю и отделились от окружающей среды, где могли бы с ними столкнуться. По словам Шнорр, без их воздействия наши тела могут быть более подвержены заболеваниям, им будет труднее бороться с ранее бессильными микробами, и они даже будут ошибочно принимать доброкачественные микробы за плохих парней.

С этой мыслью она оказалась в Восточной Африке. Шнорр хотела знать, как выглядят микробы, живущие в кишечнике «антисанитарного» народа хадза, и сравнить их с микробами «гигиеничных» жителей Запада. Такое исследование могло бы рассказать о том, что вся эта дезинфекция делает с нами.

Лучший способ проанализировать кишечные бактерии – это изучить образцы кала. То есть Шнорр нужно было, чтобы члены племени испражнились в одноразовые контейнеры, которые она купила в супермаркете.

«Я высказала им свою просьбу, но никто не отреагировал, – вспоминала она. – А потом один из пожилых мужчин сказал: “Обычно мы отдаем это земле. Но сейчас отдадим этой женщине”».

Результаты анализа образцов кала стали настоящим шоком, по словам Шнорр. Кишечники хадза содержали бактерию, которую ученые тогда считали «плохой», «разрушительной». Но, как это ни парадоксально, хадза во многих отношениях намного здоровее «чистых» жителей Запада.

«Микробиом хадза демонстрирует прямую связь с окружающей средой, и люди извлекают выгоду из этой связи, – рассказывала Шнорр. – Они более здоровые, реже болеют и практически никогда не страдают неинфекционными заболеваниями».

Результаты ее исследования потрясли микробиологическое сообщество, заставив специалистов переосмыслить то, что считать «хорошими» и «плохими» бактериями.

Шнорр сказала, что наша стерильная жизнь влияет на массовый уровень хронических заболеваний: «Мы все стерилизуем. И вот мы здесь, еще более больные, хрупкие и истощенные. Мы снизили эффективность нашей иммунной системы в плане определения того, что на самом деле вредно, а что нет». В результате наши системы «выходят из строя».

Неисправные системы творят странные вещи. Они могут создать мощную защиту от продуктов, которые, по идее, для человека безопасны, например от арахиса. Пищевая аллергия непропорционально сильно поражает людей в странах с наиболее высоким уровнем санитарии. Десять процентов годовалых детей в настоящее время страдают той или иной степенью аллергии на арахис, а количество госпитализаций из-за арахиса удвоилось за последнее десятилетие.

Шнорр сравнила наши гигиенические микробиомы с ослабленной броней: «Таким образом, наше здоровье гораздо легче нарушается, и мы находимся в физиологическом состоянии, которое с большей вероятностью вызовет болезнь и причинит вред. Это маленькое, незаметное и хроническое нарушение, подталкивающее нас к болезни».

Между тем люди, которые не прожили свою жизнь в чистоте, более устойчивы. «Возможно, такой человек сможет выдержать еще несколько ударов по своему здоровью и не будет так восприимчив к болезням, – сказала Шнорр. – Или он будет более чувствителен к терапии и быстрее придет в норму, если заболеет».

По мнению ученых из Университетского колледжа Лондона, недостаток контакта с микробами, по-видимому, приводит организм в состояние хронического воспаления. «В США и других странах с высоким уровнем дохода, – писали исследователи, – часто наблюдается постоянное воспаление низкой степени тяжести, которое, как правило, остается стабильным у разных людей... в отсутствие какого-либо клинически очевидного воспалительного стимула».

В итоге мы получаем «пожизненный стресс и недосыпание в сочетании с плохим питанием и низкой активностью, что довольно быстро приводит к хроническим заболеваниям», по словам Шнорр. Ученые из Северо-Западного университета написали: «Все основные заболевания, включая сердечно-сосудистые заболевания, диабет, нейродегенеративные расстройства, артрит и рак, связаны с хроническим воспалением».

«Конечно, это не значит, что все мы находимся на грани смерти, – рассказывала мне Шнорр. – В западных индустриальных обществах хватает здоровых людей. Но я думаю, что в целом люди стали более восприимчивы к хроническим заболеваниям». Микробы – не единственный залог здоровья хадза, но они, безусловно, являются важным фактором. Недостаток воздействия микробов также вызывает ухудшение психического здоровья, потому что некоторые бактерии могут вырабатывать вещества, влияющие на нервные клетки.

К сожалению, нет таблетки, которая могла бы изменить микробиом нашего кишечника и сделать его более похожим на кишечник народа хадза. «Потому что они получают микробы из пищи, которую извлекают из грязи, а также берут микробы из воздуха и земли, – сказала Шнорр. – Человеку действительно нужно постоянное воздействие внешних микробов». Ученые из Чикагского университета по микробиому фактически заявили, что «грязь – это хорошо». Чем больше времени человек проводит вне помещения, тем лучше.

По мнению лондонских ученых, диета также имеет решающее значение. Она «должна быть разнообразной и включать клетчатку и полифенолы, содержащиеся в растительных продуктах. Диета с дефицитом клетчатки может привести к прогрессирующему вымиранию важных групп микробных организмов», – писали они.

Полки современных продуктовых магазинов завалены тысячами наименований товара. Но исследования показывают, что большинство американцев потребляют ограниченный набор продуктов, а то, что они наиболее часто употребляют в пищу, сделано в основном из рафинированной муки, из которой удалена клетчатка. Люди хадза едят более 600 видов продуктов, 70 % из которых – необработанные, богатые клетчаткой растения.

«Я ем много органических растений, – сказала Шнорр. – И часть из них я ем сырыми». Приготовление пищи не только убивает микробы, но и уменьшает количество клетчатки. Это не значит, что человек должен есть все овощи сырыми – наоборот, питательные вещества, содержащиеся в некоторых овощах, таких как помидоры, морковь и капуста, легче усваиваются нашим организмом после приготовления, – но мы могли бы извлечь выгоду из того, чтобы не готовить каждый овощ.

«Кроме того, разумно избегать приема антибиотиков без крайней необходимости», – сказала Шнорр. Антибиотики могут спасти жизнь. Но, убивая инфекцию, они также разрушают наш кишечный микробиом. Центры по контролю и профилактике заболеваний США сообщают, что по меньшей мере 47 миллионов назначений антибиотиков в Соединенных Штатах не являются необходимыми. И это, по словам ученых, «подвергает пациентов ненужному риску аллергических реакций или ужасной диареи, являющейся симптомом псевдомембранозного колита, вызванного бактерией *Clostridium difficile*».

Центры по контролю и профилактике заболеваний США все больше обеспокоены тем, что чрезмерное назначение лекарств позволяет опасным микробам вырабатывать защиту от антибиотиков. Из-за этого мы можем «потерять самый мощный инструмент, который у нас есть для борьбы с опасными для жизни инфекциями, – заявил директор этой организации. – Потеря антибиотиков подорвет нашу способность лечить пациентов со смертельными инфекциями и раком, проводить трансплантацию органов и спасти жертв ожогов и травм».

В отсутствие эпидемии, подобной COVID-19 (когда даже у Шнорр не было другого выбора, кроме как пользоваться санитайзерами), она обычно не дезинфицирует свой дом или руки: «Я ненавижу дезинфицирующие средства. И, поверьте мне, вы выживете, если не примете душ. На самом деле это может быть полезно». Гарвардская медицинская школа заявила, что ежедневный душ с антибактериальным мылом «нарушает баланс микроорганизмов на коже и способствует появлению более выносливых, менее дружелюбных организмов, которые более устойчивы к антибиотикам». А также: «Частые ванны или душ в течение всей жизни могут снизить способность иммунной системы выполнять свою работу».

* * *

Хадза – не единственный народ, который демонстрирует нам, как может выглядеть будущее науки о дискомфорте. Исследователи долгое время изучали группы по всему миру на предмет тех качеств, благодаря которым их «труднее убить». Ама, женщины-ныряльщицы в Японии и Корее, впервые попали в поле зрения Министерства обороны США в 1960-х годах, когда оно создавало морских котиков. Эти женщины – особенно интересный пример того, что происходит с людьми, которые постоянно подвергаются воздействию некомфортных условий.

Мой душ – получасовой и обжигающий – дал мне еще кое-что, чего я не испытывал уже месяц: тепло. Постоянный климатический комфорт – момент, который нам, возможно, тоже предстоит переосмыслить.

Примерно две или три тысячи лет назад женщины в крошечных рыбацких деревушках Японии и Кореи начали нырять в холодные воды Японского моря и Тихого океана. Никаких гидрокостюмов. Никаких дыхательных приспособлений. Женщины раздевались до набедренной повязки, плавок для дайвинга или вообще полностью. Они гребли или плыли к месту, где

скалистое дно океана находилось на глубине от 3 до 30 метров, и ныряли, исследуя холодные чистые океанские глубины.

Через пару минут рука женщины появлялась из волн и хваталась за борт лодки. Затем поднималась другая рука, забрасывая в лодку ведро съедобных морских сокровищ, таких как морские ушки, морские ежи, мидии или водоросли. Летом ама работали от шести до десяти часов в день в холодной воде, совершая более 150 погружений. В период с поздней осени до ранней весны температура океанской воды опускалась до 10 градусов по Цельсию, а температура воздуха могла быть всего на пару градусов выше нуля. Но ама продолжали нырять, постоянно расширяя границы своих возможностей.

Исследования Министерства обороны показали, что ама реже сталкивались с 14 из 16 заболеваний, которые были предметом изучения исследователей. По сравнению со своими односельчанами эти женщины реже простужались, реже имели сердечные заболевания, артрит, заболевания печени, почек и так далее. Их болезни скорее вызывались особенностями работы: например, ама теряли слух из-за давления океана на барабанные перепонки. Другие исследователи обнаружили, что у ама были большие объемы легких, более сильные мышцы и лучшая выносливость. Неудивительно для пловцов, которые регулярно практиковали задержку дыхания.

Результаты исследования ама заставили ученых пересмотреть законы физиологии. Люди испытывают гипотермию, когда температура их тела падает до 35 градусов и ниже. Но температура тела ама зимой в среднем составляла физиологически отклоняющиеся от нормы 34,7 градуса.

Ученые также задавались вопросом, как время, проведенное в холоде, влияет на метаболизм ама. Выяснилось, что холодное тело запускает сложную сеть внутренних печей, сжигающих калории, и тем самым гарантирует обогрев органов. Ученые выбрали наугад 20 ама и 20 жителей деревни и пригласили их в импровизированную лабораторию, чтобы проверить уровень их метаболизма. Данные показали, что ама сжигают дополнительно 1000 калорий в день.

Во многом благодаря изучению ама наука теперь знает, что именно сжигает 1000 калорий – бурая жировая ткань.

Бурый жир – это метаболически активная ткань. На холоде он действует как печь, сжигая белый жир (тот тип жира, который мы пытаемся сбросить с помощью диеты и физических упражнений) для выработки тепла. Работа с бурым жиром расходует больше калорий, чем работа мышц и мозга. Именно поэтому группа ученых из Нидерландов считает, что привыкание к холоду может быть эффективной тактикой контроля веса.

Плохая новость, по словам ученых, заключается в том, что наши земные удобства сделали преимущества бурого жира не такими однозначными.

«За прошедшее столетие в западной цивилизации произошло несколько драматических изменений повседневных условий жизни, которые повлияли на здоровье. Например, мы стали гораздо лучше контролировать температуру окружающей среды, – написали ученые. – Нам не хватает воздействия различных температур окружающей среды, потому что мы охлаждаем и обогреваем наши жилища для максимального комфорта, минимизируя при этом затраты энергии организма, необходимые для контроля температуры тела».

Ученые называют это сжигание энергии «термогенезом без дрожи». Исследования показывают, что он может повысить метаболизм от небольшого процента до 30 %. Вот почему ученые пишут: «Подобно тренировкам с физическими упражнениями, мы выступаем за температурные тренировки... Более частое воздействие холода само по себе не спасет мир, но является серьезным фактором, который следует учитывать».

Смысл использования энергии бурого жира, конечно же, заключается в том, чтобы противостоять холоду. Плюсом является то, что нам не нужно часами нырять в холодный океан, чтобы ощутить видимый эффект.

Исследования показывают, что любой человек может привыкнуть к холоду. Я заметил это на примере Уильяма и Донни. Ученые говорят, что люди, которые проводят много времени при низких температурах, меньше подвержены влиянию экстремальных температур. Нам нужна неделя или две выдержки, чтобы достичь точки, когда мы будем чувствовать себя комфортно на холоде и начнем оптимизировать наши «остывшие печи».

Зимой ученые рекомендуют понижать термостаты в помещениях на три-четыре градуса каждую неделю. Это медленно раздвинет нашу зону комфорта и позволит адаптироваться без ненужных страданий. Остановиться можно, достигнув температуры 18 градусов. Другое исследование, проведенное Национальными институтами здравоохранения, показало, что у людей, которые спали в комнатах с температурой около 17 градусов, метаболическая активность была выше на 10 %. Было отмечено и улучшение некоторых показателей, таких как уровень сахара в крови. При желании человек может стать еще ближе к ама, принимая ледяные ванны. Некоторые так и делают (и, конечно же, драматично демонстрируют это в «Инстаграме»). Но в свете проведенных исследований подобное кажется излишеством.

Седарс-Синайский медицинский центр, Университет Джона Хопкинса и другие ведущие медицинские исследовательские институты обнаружили, что сильный холод может даже предотвратить серьезные повреждения головного мозга и смерть после опасных медицинских процедур. Врачи снижают температуру тела пациента с остановкой сердца до 31–34 градусов примерно на 24 часа. Это запускает каскад событий, которые защищают поврежденный мозг, например снижают его потребность в кислороде и энергии, предотвращают гибель нейронов и уменьшают воспаление и количество вредных свободных радикалов.

* * *

Непальские шерпы – еще одна группа людей, которая заставляет ученых переосмыслить пределы возможностей человеческого тела и то, как оно реагирует на экстремальные условия.

Доктор Эндрю Мюррей провел тысячи часов в походах по самым высоким горам мира. Виды там прекрасные. Но, как физиолог, он вспоминал, что его всегда больше восхищали люди, несшие его вещи. «Представьте, вы задыхаетесь и пыхтите из-за недостатка кислорода, поднимаясь даже по довольно пологому склону, – сказал он мне. – И вдруг мимо вас буквально проносится носильщик. Он, может быть, даже намного старше вас, и при этом несет ваши сумки и сумки других людей так, как будто просто гуляет в парке».

Шерпы, этническая группа в восточном Непале, наиболее известны своей высотной подготовкой. Несмотря на то, что пионерами альпинизма считаются жители Запада, шерпам принадлежит мировой рекорд по количеству восхождений на Эверест, а также по количеству взятых вершин без дополнительного кислорода. Им также принадлежит большинство рекордов скоростного восхождения. Шерп Пемба Дордже поднялся из Южного базового лагеря Эвереста на вершину с дополнительным кислородом за 8 часов 10 минут, а шерп Кази совершил подвиг без дополнительного кислорода за 20 часов 24 минуты.

Мюррей недавно провел исследование, чтобы выяснить, была ли физическая подготовка шерпов исключительно результатом многолетних занятий альпинизмом, или, возможно, экстремальные условия, из которых родом шерпы, дали им какое-то преимущество. Имеющиеся данные выявили своего рода парадокс.

Когда среднестатистический человек поднимается на высоту, его организм реагирует выработкой большего количества красных кровяных телец, переносящих кислород. Тем не менее, как ни странно, предыдущие исследования показали, что организм шерпов действи-

тельно увеличивает выработку эритроцитов при восхождении, но не так быстро, как организм обитателей низменностей. Это означает, что в действительности шерпы во время восхождения имеют меньше кислорода в крови, чем обычный человек.

Чтобы разгадать эту тайну, Мюррей произвел биопсию мышц бедра у группы шерпов и у жителей Запада на малых высотах. Затем группы, подобранные по возрасту, полу и общему уровню физической подготовки, отправились из Катманду в Базовый лагерь Эвереста. Как только они прибыли в лагерь на высоте 5365 метров, ученые провели те же биологические измерения.

Биопсия показала, что на высоте митохондрии шерпов – крошечные электростанции в клетках человека, которые питают наши тела, – вырабатывали больше энергии, то есть аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), используя меньше кислорода. Они также обнаружили, что шерпы более эффективно расходовали жир в качестве топлива.

«Это интересно, потому что шерпы на самом деле ничем не примечательны на уровне моря, – сказал Мюррей. – Они не выигрывают марафоны. Их способность к адаптации не дает им сверхпроизводительности на уровне моря, но она делает это на высоте, когда кислорода не хватает».

Другими словами, у жителей Запада как бы установлен двигатель внедорожника, безумно пожирающий бензин, в то время как шерпы больше похожи на разумный гибрид, который топливо потягивает аккуратно. Когда топлива в избытке – на малой высоте, – оба двигателя выполняют свою работу одинаково. Но при подъеме в условиях нехватки топлива на большую высоту оптимальным является более экономный двигатель. Он помогает шерпам подниматься дальше, быстрее и с меньшими усилиями.

Что еще более поразительно, команда ученых повторно провела измерения обеих групп после того, как они провели два месяца в Базовом лагере Эвереста. Результаты показали, что уровень энергии в мышцах жителей низменностей снизился. А уровень мышечной энергии шерпов расцвел, подобно цветку, выставленному на солнце: он неуклонно повышался, несмотря на недостаток кислорода.

Мюррей сказал, что непальские шерпы эволюционировали, чтобы вести себя на высоте как сверхлюди. Он опубликовал свои результаты в журнале *Proceedings of the National Academy of Sciences* («Труды Национальной академии наук»).

Выводы, сделанные Мюрреем, являются важным первым шагом в разработке методов лечения пациентов в отделениях интенсивной терапии, страдающих от гипоксии – недостатка кислорода. Гипоксия опасна для жизни и возникает у здоровых людей на большой высоте и у пациентов, находящихся в реанимации. В настоящее время в кровь таких пациентов врачи добавляют кислород. Но это сгущает кровь и может вызвать осложнение в виде закупорки кровеносных сосудов.

Исследования Мюррея находятся в зачаточном состоянии, но конечная цель – разработать метод, который позволит пациентам стать более похожими на шерпов и эффективнее использовать то небольшое количество кислорода, которое у них есть. Это привело бы к улучшению состояния здоровья больных людей и, возможно, к улучшению результатов у спортсменов.

Согласно статье в научном журнале *Sports Medicine* («Спортивная медицина») мы можем получить аналогичные преимущества, живя и тренируясь на высоте. Тренеры по выносливости с 1960-х годов искали конкурентное преимущество, заставляя своих спортсменов «тренироваться на высоте, а соревноваться в низине», чтобы увеличивалось количество красных кровяных телец, переносящих кислород.

В этой статье также утверждалось, что высотные тренировки приводят к изменениям в митохондриях, которые делают наши мышцы более эффективными, и улучшают то, как мы буферизуем кислоты, вызванные физической нагрузкой, в результате чего мы можем трениро-

ваться дольше. Загвоздка в том, что для этого недостаточно просто провести выходные в горах, ожидая, что выйдешь оттуда шерпом. Однако длительные повторяющиеся походы в горы (возможно, горные мисоги) могут действительно привести к самым кардинальным изменениям.

* * *

Одно из самых многообещающих текущих исследований, направленных на будущее науки о дискомфорте, проводится в Исландии. Вскоре после возвращения с Аляски я отправился туда, чтобы встретиться с человеком, изучающим одну из наиболее «неубиваемых» популяций на Земле. Он и сам является ее представителем.

Я слышал о докторе Кари Стефанссоне: ему за 70, и он, при росте 198 сантиметров и 100 килограммах чистых мышц, сложен как игрок Национальной футбольной лиги. Стопроцентный исландец, с белыми волосами, голубыми глазами и всем, чего можно было бы ожидать. Выглядит супер.

Стефанссон некоторое время руководил отделением неврологии в Гарварде, откуда ушел, чтобы открыть deCODE – компанию по генетическим исследованиям, в которой работает 190 ученых и которая размещается в современной мегалаборатории в Рейкьявике. В ней хранится больше данных, чем во всей банковской системе страны.

Стефанссон и его команда секвенировали генотипы 60 % ныне живущих исландцев. Эта работа сделала Стефанссона одним из богатейших людей Исландии и национальной знаменитостью. Данные научные исследования цитировались около 200 000 раз.

Стефанссон – великий исследователь человеческого генома: он ищет информацию, которая могла бы привести к лечению многих смертельных болезней. Исландия оказалась идеальным местом для такой работы.

Эта страна во многом похожа на The Hotel California – в том смысле, что, заселившись однажды, люди никуда не уходят. Горстка людей прибыла сюда около 1100 лет назад и заселила остров, и с тех пор почти никто не приезжал и не выезжал. Большинство исландцев происходят из одного генеалогического древа. У исландцев так часто бывают неизвестные им двоюродные и троюродные братья и сестры, что правительство создало приложение для генеалогических знакомств, чтобы люди, вступая в брак, могли избежать родственных связей.

Для такого генетика, как Стефанссон, Исландия и ее народ – это научный источник. Поскольку мало людей въезжает в страну или выезжает из нее, среди исландцев меньше генетических вариаций. Следовательно, в данных меньше запутанного фонового шума. Исландия предлагает огромную естественную контрольную группу.

Это означает, что Стефанссон и его команда могут легче отслеживать болезни по мере их передачи по семейным линиям и, соответственно, могут выделить гены, передающие смертельные заболевания. Исследование, проведенное deCODE, из 3 миллиардов обнаружило единичные плохие гены, вызывающие болезни сердца, болезнь Альцгеймера, шизофрению и рак.

Но компания deCODE также нашла определенные гены, которые могут привести к тому, что люди будут более здоровыми и проживут дольше. И это то, что действительно интересует Стефанссона. Он обнаружил в гене APP вариант, обеспечивающий полную защиту от возрастного снижения умственных способностей и болезни Альцгеймера, а в гене ASGR1 – вариант, дающий его обладателям значительную защиту от сердечных заболеваний. Стефанссон нашел и другие варианты, которые значительно снижают риск развития диабета и рака предстательной железы.

Ученый также пришел к выводу, что в исландцах может скрываться еще один ген, который делает их более выносливыми по сравнению со всеми остальными.

Всемирная организация здравоохранения недавно зафиксировала, что исландские мужчины живут дольше всех на Земле: они доживают примерно до 81,2 года. Этот показатель на

13,2 года больше, чем в среднем по миру, и на 5,2 года больше, чем у мужчин в Соединенных Штатах. Когда команда из 500 исследователей из более чем 300 учреждений в 50 странах объединила все свои данные о продолжительности жизни, исландские мужчины оказались самыми живучими.

Ответ, скорее всего, не связан с культурой. Система здравоохранения Исландии не представляет собой ничего особенного – в большинстве рейтингов она не выделяется как выдающаяся. Исландцы далеки и от модельных параметров, попадая в середину списка по уровню ожирения. На самом деле они заядлые едоки: потребляют в среднем 3260 калорий в день и едят меньше фруктов и овощей по сравнению с людьми в других европейских странах. И нет никаких убедительных доказательств того, что исландцы более активны, чем большинство других наций. Стефанссон считает, что долголетие исландцев может быть как-то связано с историей их народа.

В 874 году викингам северной Норвегии надоел вздорный король с юга, захвативший власть в стране. Таким образом, от 4000 до 6000 самых обозленных и склонных к риску мужчин-северян погрузили себя, овец, крупный рогатый скот и лошадей в баркасы и уплыли. Сначала они отправились на Шетландские острова и в Ирландию. Там они похищали женщин (в конце концов, они были викингам), что увеличило их численность примерно до 8000 человек. Затем вернулись обратно в Северную Атлантику в поисках дома.

Плавали они не на круизных лайнерах. Баркасы викингов были узкими, с неглубокими корпусами, легкими и быстрыми, но запросто могли перевернуться в плохую погоду. А передовые методы предупреждения о шторме того времени в основном включали молитву и надежду.

Но в те времена викинги были самыми умелыми мореплавателями в мире. После тяжелых пяти дней в море они нашли пункт назначения. Это был участок вулканической породы размером с Кентукки, покрытый зазубренными камнями, льдом и мхом. На него постоянно обрушивались ветер, дождь, снег и холод. Три четверти года он был погружен во тьму. Он был лишен того, чем можно было бы питаться. Теперь это был их дом. Они называли его Исландией.

Группа кельтских монахов однажды пыталась жить на этом суровом острове. Но все монахи в результате таинственным образом исчезли, и больше их никто не видел и не слышал.

В течение следующих 100 лет прибыло еще 20 000 недовольных норвежских мужчин и похищенных британских женщин. Все они вскоре столкнулись с суровой реальностью. «Исландия – дерьмовое место для жизни», как сказал мне один исландец.

Максимум, что могли выращивать поселенцы, – это траву, которой они кормили овец и крупный рогатый скот. Так что они ели мясо овец и крупного рогатого скота и молочные продукты – ничего больше. И этой еды никогда не бывало достаточно.

Зима здесь длится девять месяцев. Дождь, град или снег идет 213 дней в году. Скорость ветра регулярно достигает 65 километров в час, а иногда – 160 километров в час.

Самые длинные дни зимой дают всего четыре-пять часов тусклого солнечного света. Как объяснил мне другой исландец, «зимой солнце встает, чтобы сказать: “А хрен тебе”, – а затем снова садится».

И это был просто повседневный, неудобный белый шум жизни в Исландии. Иногда страна подталкивала людей к краю пропасти.

«Мы знаем, что жизнь в этой стране в течение 11 столетий изменила нас, и мы имеем доказательства этого, – сказал Стефанссон, когда мы ехали по улицам Рейкьявика в его черном внедорожнике порше. – Во многих отношениях это неизбежно. Потому что люди в конечном счете – это результат сочетания множества макромолекул ДНК и окружающей среды».

Именно сочетание ДНК и окружающей среды – формулы жизни и того, как мы в ней живем, – определяет нашу судьбу. Рассмотрим Джулиана и Адриана Ристеров, однояйцевых близнецов, родившихся в 1919 году. У них был один и тот же генетический код и один и тот же образ жизни – оба стали католическими монахами. Они ходили в одни и те же школы, ели одно

и то же, выполняли одни и те же задания и так далее. Их формулы жизни были идентичны. Они умерли от одной и той же болезни с разницей в несколько часов 8 июня 2011 года.

Стефанссон сказал мне, что дискомфорт, вероятно, является ключевым ингредиентом исландской формулы. «Продержаться здесь все эти 11 столетий было нелегко. Случались извержения вулканов. Мы тысячу лет жили в неотапливаемых домах в очень, очень холодной стране. Нам приходилось зарабатывать на пропитание рыбной ловлей в бурном море. Мы сталкивались с инфекционными эпидемиями, – продолжал Стефанссон, ведя порше мимо Хадль-grimскиркьи – каменного собора, уходящего ввысь в беспокойное исландское небо. – И что же это с нами сделало?»

Такой вопрос давно интересовал Стефанссона, а также многих других жителей острова. «Наша история характеризуется множеством неудач», – сказал мне доктор Оттар Гудмундссон, исландский историк.

«Из-за этой суровости здесь не было прироста населения в течение многих столетий», – рассказывал он. Например, в 1846 году в Исландии был зафиксирован самый высокий за всю историю показатель младенческой смертности: 611 смертей на 1000 рождений.

«Это почти так же, как если бы страна установила ограничение на то, кто может здесь жить, и сдерживала нас во многих областях, – заметил Гудмундссон. – Но, возможно, это заставляло нас преуспеть в других областях».

Уникальный опыт Стефанссона в сфере комплексной генетической медицины побудил его выяснить, что делает исландцев такими выносливыми.

Он сравнил ДНК найденных черепов поселенцев Исландии возрастом 1100 лет с ДНК современных исландцев и людей, живущих в северной Норвегии и Великобритании: «Мы обнаружили, что ДНК поселенцев Исландии ближе к ДНК современных норвежцев и кельтов, чем к ДНК современных исландцев», – сказал он. Другими словами, Исландия радикально изменила свой народ.

Мужчины из Норвегии и Ирландии живут примерно 79 лет. Исландцы в настоящее время живут где-то на 2–4 года дольше, чем мужчины из стран, откуда прибыли первые исландцы.

И это, вероятно, «следствие влияния безжалостного маленького острова, – сказал Стефанссон, – чертовой мокрой скалы в Северной Атлантике, которая бессердечно наказывала нас последние тысячу сто лет». Он подъехал к моему отелю. «И это не поверхностное, эзотерическое утверждение».

Исландское горнило дискомфорта и бедствий, возможно, отбраковало «часть стада». Естественный отбор предполагает, что люди, которые недостаточно сильны, погибают. Те, кто спокойно переносит дискомфорт, вероятно, живут дальше. По счастливому стечению обстоятельств дрейф генов (термин, обозначающий слепые случайности и катастрофические события, приводящие к тому, что определенные черты становятся более частыми в популяции) изменил генофонд небольшой изолированной страны таким образом, что некоторым идеальным генам была предоставлена возможность распространяться быстрее.

В результате исландцы, можно предполагать, сохранили в своем генетическом коде ген, который труднее уничтожить и который объясняет их долголетие. Если Стефанссон сможет выделить этот теоретический ген или набор генов, он и его команда постараются найти способ донести его до широких масс.

* * *

Когда я приехал домой в Лас-Вегас, мне пришлось немедленно вернуться к современной жизни и начать разбираться со всей работой, которая накопилась за последние недели. Мне нужно было вести занятия, отвечать на отвратительное количество электронных писем и посещать слишком много встреч.

Но примерно через месяц 45 килограммов замороженного мяса карибу, доставленного с Аляски, прибыли на мое крыльцо и дали мне пищу для размышлений.

В тот вечер кухню наполнило громкое шипение, когда мягкие рубиново-красные куски спинно-поясничного отруба упали на горячую черную чугунную сковородку. Мерцающая полупрозрачная кровь (формально это называется миоглобин) капала с одного из стейков, и каждая капля вспыхивала, касаясь сковороды. Я уставился на капли, вспомнив одинокую струйку крови, медленно стекавшую с шеи этого самого животного, когда оно лежало в арктической тундре.

– О чем ты думаешь? – спросила жена. Она сидела тут же за столом и отвечала на электронные письма на своем ноутбуке.

Я посмотрел на нее.

– Как ты думаешь, я изменился с тех пор, как вернулся?

– Я думаю, да, – ответила она. – С тех пор, как ты вернулся, тебя почти невозможно вывести из себя. Кажется, теперь тебя ничто не беспокоит.

Позже той ночью я обдумал сказанное женой. Я, конечно, почувствовал себя по-другому после возвращения. Но я также знал, что на меня повлиял мой прошлый год, когда я копался в том, что мы потеряли, приобретя современный комфорт.

Совершенно очевидно, что я чувствовал себя более осознанным. На поверхностном уровне это проявилось как вновь обретенная признательность за невероятные удобства нашего современного мира. Первую неделю по возвращении я расплывался в идиотской ухмылке каждый раз, когда открывал кран, или вел машину, или ел еду, которая не была восстановлена, приготовлена и подана в пластиковом пакете.

Но на более глубинном уровне я почувствовал осознание времени: насколько у нас его мало и как важно правильно его использовать. Маркус Эллиот сказал мне, что важнейшим преимуществом мисоги является «создание впечатлений в собственном альбоме жизни». «Если вы видите и делаете одно и то же снова и снова, ваш альбом будет выглядеть довольно пустым, когда вы займетесь инвентаризацией своей жизни, – сказал он. – Поэтому нужно делать больше новых вещей и наполнять альбом впечатлениями, чтобы не казалось, что годы пролетают незаметно. Я имею в виду, вы должны помнить каждую деталь нового, значимого опыта. Вы не сможете забыть эти детали до конца своей жизни».

О 30-километровом заплыве-мисоги в открытой воде Тихого океана Нельсон Пэрриш сказал: «Как художник, я думал, что знаю синий цвет. Но этот мисоги полностью погрузил меня во множество оттенков, градиентов, вибраций и переходов синего. Вода и небо. Теперь я знаю синий цвет. Этот опыт сильно повлиял на мое искусство, и я никогда не забуду эту синеву».

Трудности и испытания на Аляске оставили мне огромный новый архив воспоминаний, которые можно было пережить заново, и историй, которые можно было рассказать. Я лично столкнулся с феноменом, впервые теоретизированным Уильямом Джеймсом и доказанным недавними исследованиями: новые события замедляют наше восприятие времени.

Я обнаружил, что применяю эти два урока к своей повседневной жизни. Я меньше думал и больше замечал. Я искал больше осознанности, тишины и одиночества как дома, так и на природе. Я проводил меньше времени перед экранами и был более активным слушателем в разговорах с женой и родными. По крайней мере два раза в неделю я совершал пробежку по пустыне и обретал своего рода устойчивый дзен, путешествуя по километрам тропинок, обложенных красными камнями и обсаженных кактусами. Жена была права: я видел, что мои насущные «проблемы» не были настоящими проблемами, поэтому меня было труднее вывести из себя. Погоня за тем, из-за чего людей сложнее убить, казалось, облегчила мне жизнь.

В трезвости есть вещь, называемая феноменом «розового облака». Этот феномен описывает интенсивные чувства осознанности, эйфории, взаимосвязанности, уверенности и спокойствия, которые возникают на ранних стадиях выздоровления, сразу после того, как чело-

век прошел через самые неприятные фазы отрезвления. Мы понимаем, что вытащили себя из медленной смерти, и начинаем стремиться жить.

Но «розовое облако» в конце концов исчезает, и наступает реальная жизнь, заставляя многих людей задуматься: а вдруг в бутылке было настоящее облегчение? Мое собственное «розовое облако» длилось около двух лет, пока не наступила нормальная жизнь. Я не слетел с катушек, но стал несколько беспокойным и недовольным.

Вернувшись после мисоги, я почувствовал себя так, словно снова оказался на розовом облаке. Аляска доставила мне еще одну тяжелую дозу дискомфорта, и ее уроки изменили меня. Но я также понимал, что они не будут вечными, что ползучий комфорт будет увеличиваться с каждым днем. Я уже планировал следующий мисоги.

Кроме того, эту книгу я заканчиваю в разгар глобальной пандемии, во время которой мало кто стал бы утверждать, что чувствует себя чересчур «комфортно». Слишком много людей умерли, еще больше серьезно заболели, миллионы людей лишились средств к существованию. Но точно так же, как пандемия заставила саму природу испытать своего рода перестройку – от очищения каналов Венеции до койотов, бродивших по почти пустому мосту Золотые Ворота, – мы все тоже перестроились. Это стало напоминанием о том, что люди по-прежнему глубоко связаны с миром природы и что наши технологические достижения не могут исправить все сразу. Это также был редкий отрыв от предсказуемости. Момент для размышлений, перестановки приоритетов и, возможно, перемен.

Благодарности

Прежде всего, спасибо Лии за всю ее помощь, позитивность и поддержку. Она была единственным человеком, кто прочитал главы и разделы этой книги и сказал: «Нудятина». Она вытолкнула меня из моей зоны комфорта, благодаря чему книга стала только лучше.

Спасибо моей маме, крутой матери-одиночке, которая была мне и матерью и отцом и поощряла меня заниматься писательством.

Спасибо Мэтью Бенджамину – он отредактировал эту книгу, проявив невероятное умение выбирать то, что имеет значение. Он нашел лучшие предложения и идеи, похороненные в бессвязных потоках сознания, которые я ему посылал, и превратил их во что-то пригодное для публикации.

Спасибо моим литературным агентам Яну Баумеру и Стиву Троа, которые в начале разработки идеи этой книги спросили: «Что с тобой случилось?» – и заставили меня рассказать более правдивую историю.

Спасибо Донни за то, что он так любезно позволил мне присоединиться к нему в этом эпическом приключении. Оно изменило мою жизнь. Я с нетерпением жду следующего.

Спасибо изданиям, которые позволили мне использовать и адаптировать для книги мои предыдущие статьи. Спасибо моим редакторам и наставникам из этих изданий, которые помогли мне писать мои истории и, соответственно, мою книгу. Особенно Бену Корту, Адаму Кэмпбеллу и Биллу Стампу.

Спасибо всем источникам в этой книге – особенно Тревору Кэши (×10), Маркусу Эллиоту, Рэйчел Хопман, Карма Ура, Джейсону Маккарти, Кари Стефанссону, Дугу Кечиджяну и Дэниелу Либерману, – которые стойко переносили мои непрекращавшиеся вопросы и наивность и были так любезны поделиться своим временем, мудростью и терпением.

Наконец, спасибо Биллу за то, что он поддерживал во мне честность, желание и принятие.

Примечание автора

Эта книга частично развилась из различных статей, которые я написал для Men's Health, Outside и Vice. Отдельные небольшие отрывки из этих статей публикуются в книге почти без изменений.

В сентябре и октябре 2019 года я провел пять недель на Аляске, большую часть из них далеко в ее глубинке. Мы путешествовали за пределы Арктики, но ради ясности и увлекательности повествования я сократил хронологию событий, включив в нее только наше пребывание в Арктике.

В процессе написания этой книги я провел множество интервью и прочитал сотни научных исследований и других материалов. Издатели строго ограничивают количество страниц, поэтому, чтобы сэкономить драгоценное место для историй, я решил разместить все исходные материалы в интернете. Для всех, кому интересно, я опубликовал ссылки на источники из книги по адресу eastermichael.com/tccsources.

Об авторе

Майкл Истер – редактор журнала Men's Health, обозреватель журнала Outside и профессор Университета Невады в Лас-Вегасе. Его работы публиковались более чем в 60 странах, их можно найти в Men's Journal, New York, Vice, Scientific American, Esquire и других изданиях. Майкл Истер живет в Лас-Вегасе на краю пустыни с женой и двумя собаками. Материалы, связанные с этой книгой, например программу тренировок, которую Майкл использовал для подготовки к поездке на Аляску, список снаряжения для активного отдыха, информацию, относящуюся к мисоги, новые данные о пользе дискомфорта, можно найти на веб-сайте Майкла по адресу eastermichael.com.